ధ్యాన సరస్సు

రచన

సరస్వతీపుత్ర, కవితాగంగోత్రి
అపూర్వ పంచసహస్రావధాన సార్వభౌమ
డా॥ మేడసాని మోహన్

ప్రచురణ
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి
2018

DHYANA SARASSU

by **Dr. Medasani Mohan**

T.T.D. Religious Publications Series No. 1301

First Edition : 2018

Copies : 500

Price :

Published by :
Sri Anil Kumar Singhal, I.A.S.
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati.

Publication Wing,
T.T.D., Tirupati.

Printed at :
Tirumala Tirupati Devasthanams Press,
Tirupati - 517 507

ముందుమాట

'ధ్యానం సర్వార్థ సాధనమ్' ధ్యానంవల్ల అన్ని రకాలయిన ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి. ఆధ్యాత్మికమైన ప్రయోజనాలు మాత్రమె కాక ఆధిభౌతికమైన లాభాలు కూడా ధ్యానంవలన సిద్ధిస్తాయి. అందువలన ధ్యానం అందరికీ తప్పక ఆచరణీయం.

ప్రధానంగా మోక్షసాధనంగా పూర్వులు కొందరు ఆచరించిన ధ్యానం నేడు ఆరోగ్యాదికంకోసం లౌకికప్రయోజనాలకు అవసరం కూడా అయింది.

అటువంటి విశిష్టమైనధ్యానం గురించి ఉపనిషత్తులు మొదలుగా పురాణాదులతో ప్రాచీన గ్రంథాలు పెక్కింట్లో ప్రస్తావనం, వివరణం జరిగింది.

'జ్ఞానా ద్ధ్యానం విశిష్యతే' అని గీతలో శ్రీకృష్ణభగవానుడు మోక్షసాధకమైన జ్ఞానం కూడా ధ్యానంతో కూడినపుడే ఫలితాన్ని త్వరగా సాధింపగలదని ఉపదేశించాడు. గీతలో 'ధ్యానయోగం' గా ఆరవ అధ్యాయం ధ్యాన స్వరూప విశిష్టతలను వివరించింది.

ఆయావిషయాలను, సమగ్రంగా సంగ్రహించి, ఆచరణకు అనుకూలమైన మార్గంలో బహుముఖంగా వివరిస్తున్నది 'ధ్యానసరస్సు'.

యోగం యొక్క అష్ట అంగాలలో ధ్యానం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ గ్రంథంలో యోగాంగాలు ఎనిమిదీ ప్రత్యేక ప్రకరణాలతో వివరంగా చెప్పబడ్డాయి.

వాల్మీకి, వ్యాసుడు మొదలైన సంస్కృత ప్రాచీన మహర్షి వాక్యాలనుంచి, ధూర్జటి, అన్నమయ్య, విశ్వనాథ ఆదిగా గల మహాకవుల వరకు

సంస్కృతాంధ్ర వచనాలను ఉద్ధరిస్తూ, స్వయంగా ఆచరించిన అనుభవంతో జగత్ ప్రసిద్ధులైన డాక్టర్ మేడసాని మోహన్‌గారు కూర్చిన ఈ గ్రంథం అందరికీ అవశ్య పఠనీయం, సారం ఆచరణీయం.

సదా శ్రీవారి సేవలో

కార్యనిర్వహణాధికారి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు,

తిరుపతి

విషయసూచిక

వినతి

నేను చంద్రగిరి ఉన్నతపాఠశాల విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడే అవధాన ప్రక్రియాభ్యాసం ప్రారంభించాను. ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థిగా అవధాన ప్రక్రియతో దేశాటనం ప్రారంభించాను. నా చిన్నతనంలో అనారోగ్య కారణంగా మా తల్లిదండ్రులు శ్రీ శివానందమౌన గురుదేవులు - అనే ఒక అవధూత స్వామివద్దకు నన్ను తీసికొని పోయినారు. వారిచ్చిన ఔషధ సేవనంతో ఆరోగ్యం కుదుటపడింది. ఆ రోజుల్లో నేను చంద్రగిరి ఉన్నత పాఠశాలలో 8వతరగతి చదువుతూ ఉన్నాను. అప్పుడే నాకా గురుదేవులు "జ్యోతిష్మతీ ధ్యానం" - ఎలా చేయాలో అభ్యాసం చేయించారు. అలా ప్రారంభమైన ధ్యానయోగమే ధారణాయోగంగా పర్యవసించి, అవధాన ప్రక్రియ వైపు నాకాసక్తి కల్గించింది, ఆ విధంగా విద్యార్థిదశలో ప్రారంభమైన నా అవధాన సాహితీ ప్రస్థానం నేటికీ నిరాఘాటంగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కొనసాగుతూ ఉండడం రసజ్ఞసాహితీ జగత్తునకు విదితమే.

అవధాన ప్రస్థానం అలా సాగుతూ ఉండగా, 1980 నుండి సాహిత్య, ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసాలతో గూడ దేశాటనం చేసే అవకాశం లభించింది. ఈ ఉపన్యాసాలు, గోష్ఠులు, సదస్సులు కూడ రాష్ట్రీయ, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలలో నిర్వహిస్తూ ఉన్న సందర్భంలో అసంఖ్యాక సాహితీమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు నాకు ముక్తకంఠంగా ఇచ్చిన సలహా ఏమిటంటే - **"ధ్యానయోగం"** లో నా అనుభవ అధ్యయనాలతో ఒక గ్రంథం వ్రాయండి"- అని. అటువంటి పెద్దల ప్రేరణతోనే ఈ గ్రంథం అవతరించింది.

సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తి మంచి ఆలోచనాస్థాయి కలిగి, సంస్కారబుద్ధి విశేషం కలిగి ఉంటే, అప్పుడే సుఖశాంతులు వెల్లివిరుస్తాయి. పాపభీతి, ధర్మనిరతి, భగవద్విశ్వాసంతో కూడిన అనుష్ఠాన జీవనం- ఇత్యాది గుణాలు

అలవరచుకోగలిగిన విజ్ఞాన సంస్కారం ధ్యానయోగాభ్యాసంతో తప్పక అలవడుతుంది. కన్నులు తెరచి, బాహ్య జగత్తును చూస్తూ ఎన్నో దైనందిన వ్యవహారాలలో పాల్గొంటూ ఉన్న మానవుడు కొన్ని ఆటుపోట్లకు, ఒత్తిడికి లోనవుతూ ఉంటాడు. అటువంటి ప్రతివ్యక్తికీ అంతశ్చేతనాపరిపుష్టి, అంతర్ముఖీన సంస్కారం చాల అవసరం. అటువంటి అంతశ్చేతనా సంస్కారాన్ని దినదిన ప్రవర్ధమానం చేయగలిగిన శక్తి ధ్యానయోగానికి ఉన్నది. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు ఏకాగ్రతాబంధుర చిత్తవృత్తి చాల అవసరం. ఏకాగ్రతలో ఉన్నతస్థాయి సాధించాలంటే ధ్యానం చేయడం తప్పని సరి. అటువంటి విద్యార్థిలోకాన్ని, యువతను, భక్తలోకాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని నేను ఈ "ధ్యాన సరస్సు" అనే గ్రంథాన్ని వ్రాయడం జరిగింది

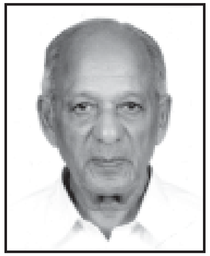
1980 దశకం నుంచి, నేను ఉపన్యాసాలు చేసే సందర్భాలలో, ఏ అంశం గురించి చెబుతూ ఉన్నా, అంటే భాగవత సప్తాహాలైనా, రామాయణ ప్రసంగాలైనా, గంటల తరబడి పుస్తకాపేక్ష లేకుండా వందల వేల శ్లోకాలు ఉటంకిస్తూ సాగుతూ ఉండడం చూసిన చాలమంది భక్తులు, రసజ్ఞులు – నాకింత జ్ఞాపకశక్తి ఎలా అలవడిందని కుతూహలంగా అడిగేవారు. నా యీ జ్ఞాపకశక్తికి **"ధ్యానయోగ"**మే కారణమని చెప్పేవాణ్ణి. ఒక్క ఉపన్యాసాలకే గాదు, నేను నిర్వహించే అష్ట, శత, సహస్ర, పంచసహస్రాది అవధానాలకు, అందు నేను ప్రదర్శించే కవితాధార, ధారణాదులకు గూడ ధ్యానయోగమే కారణం.

ప్రప్రథమంగా ఈ గ్రంథం తొలిముద్రణ ఆవిష్కరణ చేసిన మాన్యులు, పూజ్యులు తెలుగు రాష్ట్రాల గవర్నర్ – శ్రీమాన్ ఇ.ఎస్.ఎల్. నరసింహన్ గారికి నా నమోవాకములర్పిస్తున్నాను. ఈ గ్రంథరచనా ప్రేరకులు, పూజ్యులు అప్పటి తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల శ్రీ కార్యనిర్వాహకులు, శ్రీమాన్ ఎల్.వి. సుబ్రహ్మణ్యం గారికి, గవర్నర్ గారి ముఖ్యకార్యదర్శులు శ్రీమాన్ నిమ్మగడ్డ రమేష్ కుమార్ గారికి నా నమస్సుమాంజలులు. ఈ గ్రంథం

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల ద్వారా భక్తలోకానికి అందించడం సముచితంగా ఉంటుందని సూచించి ఆమోదించిన ఇత:పూర్వ తి.తి. దేవస్థానముల శ్రీ కార్యనిర్వాహకులు డా॥ దొండపాటి సాంబశివరావు గారికి, ప్రస్తుత కార్యనిర్వాహకులు శ్రీ అనిల్‌కుమార్ సింఘాల్ గారికి, సంయుక్త కార్యనిర్వాహకులు శ్రీ పోల భాస్కర్ గారికి నా కృతజ్ఞతాపూర్వక నమస్సులు.

ఈ గ్రంథరచనపై తమ అమూల్యాభిప్రాయములను వెలిబుచ్చి, నన్నాశీర్వదించిన గురుస్థానీయులు, పూజ్యులు శ్రీ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య, ఆచార్య కె.జె. కృష్ణమూర్తి, ఆచార్య తుమ్మపూడి కోటీశ్వరరావు గార్లకు పాదాభివందనములతో నా నమస్కృతులు. ముఖ్యంగా ఈ గ్రంథం టి.టి.డి. ముద్రణగా వెలువడడానికి నన్ను జాగృతి పరచిన సాహితీమిత్రులు, సంస్కృతాంధ్రనిష్ణాతులు, తి.తి.దే. గ్రంథప్రచురణ విభాగ ప్రత్యేకాధికారి డా॥ తాళ్లూరి ఆంజనేయులుగారికి నా నమస్సుమాంజలులు.

– మేడసాని మోహన్



పరిచయవాక్యాలు

– కె.యల్. నరసింహారావు

1982 సంవత్సరములో నేను చికాగో తెలుగు అసోసియేషనుకు కోశాధిపతిగా ఎన్నికయ్యాను. ఆ సంవత్సరం తిరుపతి శ్రీవేంకటేశ్వర దేవాలయం – తిరుపతి అన్నమాచార్య ప్రాజెక్టు డైరెక్టరు, సరస్వతీ పుత్రులు డా॥ మేడసాని మోహన్‌గారితో పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. వారి ఆధ్యాత్మిక సంపదతో కొన్ని శ్లోకాలు వినిపించి, విశ్లేషించటం జరిగింది. మన సంస్కృతీ మాధుర్యాన్ని వారిద్వారా విని వారి ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యాన్ని ప్రశంసించక ఉండలేము. వారి పాండిత్యం, ఆధ్యాత్మిక సంపద మన సమాజానికి ఎంతైనా అందించవలసియున్నది. నేటి మన యువతీ యువకులకవే వేగుచుక్కలా వికసించాలని కోరుతున్నాను. వీరు ఆ సంస్థకు చేసిన, చేస్తున్న సేవలు మన ప్రగతిని చాటిచెపుతున్నవి. లక్షశ్లోకాలను కంఠస్థము చేసిన మహనీయుడు. మన మహోన్నత సంస్కృతిని మన సమాజానికి అందించిన మహనీయుడు.

నేను అమెరికాలో దాదాపు 16 సంవత్సరాలుండి మనదేశానికి తిరిగి వచ్చి బీహారు యోగ స్కూలులో ట్రెయినింగు తీసుకొని గుంటూరులో ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ సమాజ ఆరోగ్యం కొరకు కృషి చేస్తున్నాను. అప్పుడప్పుడు శ్రీమోహన్ గారిని ఆహ్వానించి యోగ ధ్యానముల మీద ప్రసంగాలు చేయించుతూ ఉండేవాడిని. దాదాపు 6, 7 సంవత్సరముల నుండి వారికి 'ధ్యానము, యోగము మీద పుస్తకము వ్రాయమని అభ్యర్థించేవాడిని. నా అభ్యర్థన పుస్తక రూపంగా రావడం, అందునా సర్వాంగ సుందరంగా రావడం నా అదృష్టంగా భావించుచున్నాను. నాకే కాక, ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక సంపన్నులందరకు ఒక గొప్ప జ్ఞానం పంచు

తున్నట్లుగా భావించుతున్నాను. మన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, భారత, భాగవతాలలోని ఆధ్యాత్మిక సంపదను రంగరించి ఆ రసామృతాన్ని అందరకు పంచుతున్నట్లుగా "ధ్యాన సరస్సు" ద్వారా అందించారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పుస్తకాన్ని (గ్రంథాన్ని) చదివి అర్థం చేసుకొని, ఆచరించి మన మహోన్నత సంస్కృతికి వారసులు కావాలని కోరుతున్నాను. ఈ గ్రంథాన్ని మన గవర్నరుగారు శ్రీ నరసింహంగారు తిరుమలలో వేలాది భక్తుల సమక్షంలో ఆవిష్కరించడం ఎంతైనాముదావహం.

ఈ గ్రంథంలోని కొన్ని విషయాలు నాకున్న కొద్దిపాటి జ్ఞానంతో మీముందు ఉంచుతున్నాను.

శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇలా తెలియజేస్తున్నాడు. జీవుడు తన అంతరంగాన్ని పరిశుభ్రం చేసుకోవాలంటే విషయ సుఖాలతో కూడిన ఆలోచనలను నిర్మూలించుకొని సంస్కరించుకోవాలి. అలా సంస్కరించుకొనకపోతే, తన అంతరంగమే తన శత్రువై మనల్ని నశింప చేస్తుంది. మన అంతరంగాన్ని, సంస్కరించుకొని, ఏకాగ్రతను, స్వచ్ఛతను సాధించగలిగితే, తన అంతరంగమే తనకు ఆత్మబంధువై శ్రేయోదాయకమౌతుంది. ఎవరు తన యోగబలంతో తన అంతరంగాన్ని సంస్కరించుకుంటాడో అతని బుద్ధియే ఆత్మబంధువుగా శ్రేయస్సును కలుగజేస్తుంది. జీవునిలో దివ్యశక్తులు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. ఆ దివ్యశక్తులకు అధ్యాత్మ చింతనా భరితమైన అంతర్మథనం జరిగినప్పుడే ఆ దివ్యశక్తులు మేల్కొంటాయి. క్షీరసాగరమథనం కూడా ఈ విషయాన్నే తెలియజేస్తుంది. ప్రథమంగా హాలాహలము, విషజ్వాలలు వస్తాయి; ఆ తదుపరి అమృతం అందుతుంది. అందుకే జీవుడు నిరంతర విశ్వాసంతో, అచంచల భక్తి ప్రపత్తులతో, సాధనతో సాధించాలి.

భక్తితత్త్వంతో కూడిన బుద్ధి బలాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. భక్తి లేని కృషి నిష్ఫలమే. జీవునకు భక్తితోనే మోక్షప్రాప్తి సిద్ధించుతుంది. శారీరక జవసత్వాదులకుగానీ, మానసికమైన ప్రవాహాదులకు గానీ, మూలకందంగా ఏ చైతన్య శక్తిభాసిస్తూ ఉందో ఆ చైతన్య స్ఫూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండడమే

స్వస్వరూపానుసంధానం. జ్ఞాన, మోక్షాలకు భక్తి తల్లివంటిది. అటువంటి భక్తి ప్రపత్తులు లేకుండా ఎన్ని కల్పముల కృషిచేసినా ముక్తి, జ్ఞానము, సుఖము కలుగవు. భగవత్ దర్శనానుభూతి భక్తి యోగానికి పరాకాష్ఠ.

దివ్యానుభూతిని హృదయములో పదిలపరచుకొనడమే పరమ భక్తి యోగానికి పరాకాష్ట.

జీవుని హృదయము ఏకాగ్ర బంధురమై ప్రశాంత ప్రవృత్తికి నిలయమైనపుడే ధ్యానయోగము సాధ్యమవుతుంది. ఆలోచనా పరంపరలను నిర్మూలించి, నిశ్చలత్వాన్ని సాధించిన మనః ప్రవృత్తి ధ్యానయోగానికి అత్యంత ఆవశ్యకం. అంటే తీవ్ర అంతర్మథనం జరగాలి.

1) అగ్నిమథనం – భక్తి, జ్ఞాన, సమ్మేళనా పూర్వకమైన భావపరంపరలతో జీవుని హృదయాంతరాళంలో జరిగే అంతర్మథనమే – అగ్ని మథనం.

ఈ జ్ఞానాగ్ని మథనం జరిగినపుడే అంతరంగంలో సముచితమైన పరిణతిని సాధించుతుంది. ఆ పరిణతి యేగినపుడే శ్వాసపై ధ్యానం నిలుస్తుంది. నాభిస్థానం నుండి నాసికాగ్రం వరకు జరిగే నిరాఘాట వాయువు ప్రసారమై దృష్టి కేంద్రీకరింపడుతుంది.

2) వాయు నిరోధం – వాయు గమనాన్ని ఎలా నిరోధించాలో, ఎలా నిర్దేశించాలో తెలుసుకొని యమ నియమాదులతో కూడిన శ్వాసక్రియను అనుశాసించాలి. ఈ అంశమే ధ్యాన యోగాన్ని అనుసరించడంలో ప్రధాన భూమిక వహిస్తుంది.

3) సోమరసము – సోమరసాన్ని ఆస్వాదించడమంటే జ్ఞాన రసామృతాన్ని ఆస్వాదించడమే.

బ్రహ్మ వేత్తలను 'అవధాని'గా పిలుస్తారు. చిత్తైకాగ్ర్యం అవధానం. ధ్యాన యోగం ద్వారానే పరమాత్మను ఆశ్రయించాలి. కామ, క్రోధ, లోభాలను

మనస్సులో నిర్మూలించాలి. అంతః శత్రువులను నిర్మూలించాలి – అంటే ధ్యానం, ఏకాగ్రత అవసరం.

ఏ సమాజంలో ఎక్కువ మంది ఒకేమనస్సు, ఒకే అభిప్రాయం, ఒకే సంకల్పం కలిగిఉంటారో ఆ సమాజం ఉన్నత స్థితిని సాధిస్తుంది.

ఏ జీవుడు లౌకిక భావపరంపరలనే నిద్రనుండి అధ్యాత్మ చింతన అనే మేలుకొలుపుతో తన అంతరంగాన్ని హెచ్చరిక చేస్తాడో వాడు మహాపురుషు డౌతాడు.

జీవులందరూ జాగృతిని పొందాలి. పరమాత్మ అనుగ్రహం పొందాలి. అందుకనే భక్తియోగంతో కూడిన ధ్యానయోగంతో పరమాత్ముని ఆశ్రయించాలి.

ఓ పరమాత్మా! పరమేశ్వరా! నా హృదయంలో భక్తిభావాన్ని రేకెత్తించు, సత్కర్మానుష్ఠానంతో అనుగ్రహించు! నా అంతరంగం అన్నివైపుల నుండి పవిత్రతను సంతరించుకునే రీతిలో దయచూడుము!

ఫలాపేక్ష రహితంగా కర్మలను ఆచరించమని కృష్ణ భగవానుడు ప్రబోధించాడు. తన అంతరంగం ఎల్లప్పుడూ పవిత్రంగా ఉండాలని కూడా ప్రబోధించాడు.

బాహ్యాభ్యంతర శుద్ధితో నిశ్చల, నిర్మల నిర్వకార స్థితిని సాధించడమే పవిత్రత అనబడుతుంది.

ప్రతి జీవి ఆత్మ సూర్య సమాన తేజస్సుతో ప్రకాశించుతూ ఉంటుంది. అందుకొరకు జీవులు తమశక్తిని పెంచుకొనడానికి నిరంతరం జ్ఞాన సముపార్జన చేస్తూ ఉండాలి. అందుకే కృష్ణభగవానుడు భగవద్గీతలో "శ్రద్ధవాన్ లభతే జ్ఞానం" అని ప్రబోధించాడు. అందుకని శ్రద్ధా గుణశీలి అయిన సాధకుడు శ్రద్ధవహించిన వాడై తన సత్ ప్రవర్తనతో తపస్సు చేస్తూ ఉండాలని పేర్కొన్నాడు.

క్రమం తప్పకుండా ఆచరింపబడే గురుదేవతార్చన కైంకర్యాదులు, త్రికరణశుద్ధి కలిగిఉండడం, బ్రహ్మచర్య వ్రతం అవలబించడం, అహింసా వర్తనం, సజ్జన సాంగత్యం వంటి గుణాలు శారీరక తపస్సుతో సాగించే సాధనలు, ఎటువంటి మనో వికారాలకు తావీయకుండా సత్యవాక్కుతో వేద ఉపనిషత్, భగవద్గీతాది అధ్యయనాలు చేస్తూ అతి పునీత వాక్కుతో సాగించే తపోదీక్ష, మనస్సు నిరంతరం భగవదర్పణతో శోధిస్తూ ఉండడం, మనోనిగ్రహాదులు పాటించడం మానసిక తపస్సుగా భావించవచ్చు. నిష్కామ కర్మానుష్ఠాన పరుడైన సాత్త్వికుడు పరమశ్రద్ధతో పై మూడు విధాలైన తపోదీక్షతో అప్రమత్తుడై ఉంటాడు. సదాచారంతో కూడిన సాధన, శ్రద్ధతో కూడిన అనుష్ఠానం జీవునిలో వ్రతదీక్షను పెంపొందించుతుంది. దైవశక్తి యోగశక్తిని ప్రజ్వలింప జేస్తుంది.

'దితి' తన సంకల్పశుద్ధితో, కశ్యప ప్రజాపతి ప్రేరణతో తన రాక్షస స్వభావం వీడి, స్వతస్సిద్ధమైన రాక్షస చిత్తవృత్తిని నిరోధించి దైవ చింతనతో కూడిన యోగబలాన్ని సమకూర్చుకొనడం వల్ల మహాత్ములయిన మరుత్తులను కన్నది. సత్ సంతానం దైవబలము వలన మాత్రమే సాధ్యమవుతుందని తను ఋజువు చేసింది.

1) శుభేచ్ఛ – వైరాగ్య పూర్వకంగా చేసే ప్రయత్నమే "శుభేచ్ఛ". యోగ సిద్ధిపై జీవుడు చేసే ప్రథమ ప్రయత్నం. అప్పటి వరకు తనలోనే ఉన్న మాలిన్యాన్ని, దుఃష్ట సంస్కారాలను తొలగించుకోవాలనే పట్టుదల. ఇకనైనా సత్యం, ధర్మం తెలుసుకొని శాస్త్రాలు సూచించిన సజ్జన సాంగత్యంతో, అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

2) విచారణ – వైరాగ్య భావంతోకూడిన శుభసంకల్పముచే మనస్సులో అంతర్మథనం ప్రారంభమవుతుంది. తనలో తాను 'విచారణ' చేసుకుంటూ, వుండటం ద్వారా మంచి చెడులను సమీక్ష చేసుకుంటూ శాస్త్ర అధ్యయనం ప్రారంభ మవుతుంది.

3) తను మానసి – శుభేచ్ఛ, విచారణలవల్ల నిరంతర అభ్యాసంతో జీవుడు తన శరీర ధర్మం పట్ల, మనోజగత్తుపట్ల, అవగాహన ఏర్పరచుకొని సాధన సాగిస్తాడు. ఈ సాధన చేత బహిర్గత విషయాలపట్ల ఆసక్తిని పరిత్యజించి అంతర్ముఖుడై తన ఆలోచనల్ని పూర్తిగా సముపార్జించే దిశగా పురోగమిస్తాడు. తనువు, ధర్మాలు, పిండోత్పత్తి, జ్ఞానేంద్రియాల లక్షణాలు, షట్చక్ర నిరూపణలు, మానసిక సంబంధమైన పంచకోశాలు, సృష్టి రహస్యాలు తెలుసుకొనే దిశగా ప్రయాణించడమే 'తనుమానసి'.

అయ్యప్ప దీక్షితులు పేర్కొన్న అంశాలు అనుసంధానం చేసుకోవచ్చును.

ఓ మహాదేవా! పరమశివా! ఈ జీవుడు జన్మజన్మల కర్మబంధంచేత మాతృగర్భంలో ప్రవేశించి, మలమూత్ర వికారాదులతో కూడి, దుఃఖ భాజనమైన దుస్థితులు పొందుతూ ఉన్నాడు. బాల్య చాపల్యంతో కూడిన అజ్ఞానం చేష్టలతో చిన్నతనం, విషయ సుఖాలతో యౌవనం వృథా అయిపోతున్నది. జ్ఞానసిద్ధి ఎలా కలుగుతుంది? అందుకే నన్ను క్షమించి పరమ దయాంతరంగుడివైన నీవు అనుష్ఠానంతో కూడిన జ్ఞానసిద్ధిని అనుగ్రహించమని ప్రార్థించుచున్నాడు.

4) సత్త్వాపత్తి – శుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానసి – అనే మూడు భూమికల ఆచరణాత్మకమైన అభ్యాస బలంతో అంతరంగం ప్రశాంతతను, నిర్వికార మనోజ్ఞమైన నిశ్చల తత్త్వాన్ని సంతరించుకొంటున్నది. ఇలా ఆచరించడం వలన జీవుని అంతరంగంలోని తమస్సు, రజస్సుతో కూడిన మనోవికారాలు, నిర్మూలించబడి, సత్త్వ గుణ సంపన్నమైన సౌశీల్యము వృద్ధిచెందుతాయి. అప్పుడీ జీవుడు సత్య దర్శనం చేయగలడు. ఎంత జ్ఞానం ఆర్జించినా సచ్ఛీలుడు కాకపోతే అవి వృథా, సచ్ఛీలంతో కూడిన జ్ఞానం నిజమైన జ్ఞానం.

5) అసంసక్తి – పై నాలుగు భూమికల యొక్క సమాహారమైన ఆచరణ బలంచేత జీవుని అంతరంగం "బ్రాహ్మీ మయస్థితి"ని పొందగలుగుతుంది. "నవ నవోన్మేష శాలినీ బుద్ధిః ప్రతిభా" ఈ దశలో బుద్ధిపరిపుష్టమైన అంతరంగ గవేషణంతో ఆలోచనా బలంతో 'నవనవోన్మేషంగా' వికసించి సకల సృష్టిని బ్రహ్మమయంగా చూడ గలిగిన పరిణతి సిద్ధిస్తుంది.

బాహిరమైన ఆసక్తిని పరిత్యజిస్తాడు. తనలో తానే యోగ భావనా విలసితమైన అవ్యక్త ఆనందడోలికలలో విహరిస్తాడు. అసంగతవల్ల చిత్తశుద్ధి ఏర్పడడమే "అసంసక్తి".

6) పదార్థా భావన – సాధకుడు బాహ్యావాసనా నిర్ముక్త నిశ్చల స్థితిని సాధింప గలిగితే అంతరంగంలో నెలకొన్న ఆధ్యాత్మిక చిత్తవృత్తితో కూడా పవిత్రభావములు అంకురిస్తాయి. అటువంటి భావాలు అంకురించడం, తద్గతమైన దృశ్యపరంపరలు సాక్షాత్కరించుకొన్న అనుభూతులు కలగడం. ఇటువంటి అనుభూతులు సమాహారమే "పదార్థాభావన" అనుబడుతుంది.

అంతరంగంలో దైవ సంస్కార బంధురమైన ఆలోచనలే ఉద్భవిస్తూ ఉంటాయి. బ్రహ్మపదార్థ భావనా విలసితమైన పవిత్ర చిత్తవృత్తి సాధకునికి ఈదశలో సిద్ధిస్తుంది. అన్నమయ్య తాను ఏ ఉపాస్యమూర్తిని పరదైవంగా భావించి ఉపాసిస్తున్నాడో ఆ దేవతా మూర్తిని సృష్టిలో అణువణువునా దర్శించగలిగిన ఉన్నతస్థితి "పదార్థాభావన". అన్నమయ్య ఉపాస్యమూర్తి విష్ణు దేవుడే అయినందువలన "ఎదుట ఎవ్వరూ లేరు. అంతా విష్ణుమయం" అన్నాడు.

మహాకవి తిక్కన – నీకు అస్థి మాలికలు ధరించడం ఇష్టమా? కౌస్తుభమణి ధరించడం ఇష్టమా! నీకు కాలకూట విషం త్రాగడం ఇష్టమా! యశోదా దేవి చనుబాలు త్రాగడం ఇష్టమా? అని ఉపాస్యమూర్తియైన హరిహరనాథునితో ముచ్చటించినాడు.

7) తుర్యగ – పైన పేర్కొన్న 6 భూమికలలో పేర్కొన్న అంశాలు అనుష్ఠాన బలంచేత సాధకుడు సంపూర్ణ చిత్తశుద్ధితో కూడిన మహోన్నత భావస్థితికి చేరుకుంటాడు. ఈ మహోన్నత భావ స్థితినే "తుర్యగ" అని మహోపనిషత్తు పేర్కొంది. "తుర్యగ" వల్ల తురీయ స్థితి సంభవించుతుంది. రాగద్వేషాలకు అతీతమైన అద్వంద్వ స్థితి 'తుర్యగ' సాధకునకు అనుభూత మౌతుంది.

ఏడు భూమికలలోని లక్షణాలను సక్రమంగా అనుష్ఠించితే అప్పుడే యోగం సిద్ధించుతుంది.

మనస్సు యొక్క స్థితిని 'మహోపనిషత్తు' ఇలా పేర్కొంది. శరత్కాలం వచ్చిన వెంటనే సెలఏళ్ళ ప్రవాహాలు నిర్మలత్వం పొందినట్లుగా వేయి కిరణాలతో కూడిన సూర్యభగవానుడు ఉదయించగానే మంచు విడిపోయి నట్లుగా సాధనా సంపూర్ణతను సాధించిన జీవిని అంతరంగం ఏకం అద్వితీయం సనాతనం, స్వతస్సిద్ధ తేజో విరాజితమైన పరమాత్మ తత్త్వం అనుభూతి పొంది, స్వచ్ఛతను పొందుతుంది.

రజస్సు, తమస్సులను పూర్తిగా నశింపజేసుకొని రాగ, ద్వేషాది వాసనలు నశింప జేసుకొని, మిక్కిలి ప్రశాంతత కలిగిన అంతరంగంతోనే యోగానుష్ఠానం సాధ్యమవుతుంది. అటువంటి యోగులే బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవించ గలరు.

శ్రీ మేడసాని మోహన్‌గారు తరచి తరచి "ధ్యానసరస్సు"ను సమాజానికి అందించారు. ఈ మహోన్నత గ్రంథం ముఖ్యంగా ధ్యానయోగులు కాదలచినవారు ఆచరించి, ఉన్నత సందేశాన్ని సమాజానికి అందించడం ఎంతైనా అవసరం. సమాజం తేజస్సు, విజ్ఞత, భక్తిభావాలు వెల్లివిరిసి మహోన్నత సమాజ నిర్మాణానికి, ఆధ్యాత్మిక సంపన్నతకు కృషిచేసి తరించాలి. అప్పుడే జీవిత పరమార్థం, విశ్వశాంతి అందుతుంది.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు.

– కె.యల్. నరసింహారావు

నివేదన

నాస్తి ధ్యానసమం తీర్థం నాస్తి ధ్యానసమం తపః ।
నాస్తి ధ్యానసమో యజ్ఞ స్తస్మాద్ధ్యానం సమాచరేత్ ॥

ధ్యానంతో సమమైన తీర్థం కాని, తపస్సు కాని, యజ్ఞం కాని లేదు. అందువల్ల ధ్యానం తప్పక ఆచరించవలెనని మహనీయుల ఉపదేశం.

మోక్షమనే సౌధం కర్మ, భక్తి, ధ్యానం, జ్ఞానం – అనే నాలుగు స్తంభాలపై నిలబడి ఉన్నది. ఈ నాల్గింటినీ నాలుగు యోగాలుగా వేదాంతశాస్త్రం పేర్కొన్నది.

ధర్మదేవత నాల్గు పాదాలపై నడచిన కృతయుగంలో మోక్షాపేక్షతో సాధకులు ముఖ్యంగా ధ్యానయోగాన్నే ఆశ్రయించేవారు. యజ్ఞాదులు తరువాతి యుగాలలో ప్రాముఖ్యం పొందాయి. ఏయుగంలో ధ్యానసాధకులు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉంటారో, ఆ యుగమే కృతయుగమని తత్త్వజ్ఞుల ప్రబోధం. మన ప్రవృత్తిని బట్టి యుగం ప్రవర్తిస్తుంది కాని, యుగాన్ని బట్టి మన ప్రవర్తన ఉండదని వారి అభిప్రాయం.

ధ్యానాత్పాపాని నశ్యంతి ధ్యానాన్మోక్షం చ విందతి ।
ధ్యానాత్ప్రసీదతి హరి ర్ధ్యానం సర్వార్థసాధకమ్ ॥

ధ్యానం వల్ల పాపాలు నశిస్తాయి, ముక్తి లభిస్తుంది, శ్రీహరి ప్రసన్నుడవుతాడు. ధ్యానం సకల ప్రయోజనాలనూ సమకూరుస్తుందని ధ్యాన వైశిష్ట్యం కీర్తించబడింది.

గీతలో ధ్యానం, సాంఖ్యం, కర్మ, శ్రవణం అనే నాలుగు యోగాలను అమృతత్వప్రాప్తికి హేతువులుగా పేర్కొన్న భగవానుడు 'ధ్యానేనాత్మని పశ్యంతి కేచి దాత్మానమాత్మనా' అని ధ్యానాన్నే మొదట పేర్కొని వుండడం గమనార్హం.

ధ్యానహ్రదే జ్ఞానజలే రాగద్వేషమలాపహే ।
యః స్నాతి మానసే తీర్థే స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥

జ్ఞానమనే నీటితో నిండిన **ధ్యానమనే సరస్సు** రాగద్వేషాలనే మాలిన్యాన్ని తొలగించగలదు. అట్టి మానస తీర్థంలో స్నానం చేస్తే పరమగతి లభిస్తుందని మహనీయులు ధ్యానాన్ని ఒక సరస్సుగా వర్ణించారు.

ధ్యానం అనుష్ఠింపకనే మోక్షప్రాప్తికి యత్నించేవారు పాయసాన్నం వదలి కాలకూటవిషం భక్షించేవారని సూతసంహితాకారుడు చెప్పి యున్నాడు. ఈ రీతిగా ధ్యానము యొక్క ప్రాముఖ్యం పలు ప్రాచీన గ్రంథాలలో ప్రశస్తంగా ఉగ్గడించబడివున్నది.

పూర్వం యోగులందరూ ధ్యానసంపన్నులే. ధ్యానమే వారిని యోగిశ్రేష్ఠులుగా, ఆత్మజ్ఞులుగా దిద్ది తీర్చింది. నాటి బుద్ధుని నుండి నేటి మలయాళస్వామి వరకూ పరమనిర్వాణ స్థితిని పొందిన మహనీయులందరూ ధ్యాన మార్గంలో పయనించే గమ్యం చేరుకొన్నారు.

బాహ్యప్రవృత్తిని వదలిన అంతర్ముఖులు మాత్రమే ధ్యాన సాధకులు కాగలరు. సృష్టికర్త ఇంద్రియాలను బహిర్ముఖాలుగా సృష్టించడం వల్ల మనుజుడు అంతరాత్మను చూడక బాహ్యదృష్టి కల్గివుంటాడనీ, ఎవడో ఒక మహాధీరుడు మాత్రమే అమృతత్వప్రాప్తి నభిలషించి ఇంద్రియాల నంతర్ముఖం కావించి ప్రత్యగాత్మను దర్శించగలడనీ కఠోపనిషత్తు చెబుతున్నది–

పరాంచి ఖాని వ్యతృణత్స్వయంభూః
తస్మాత్పరాఙ్ పశ్యతి నాంతరాత్మన్ ।
కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మానమైక్షత్
ఆవృత్తచక్షు రమృతత్వ మిచ్ఛన్ ॥

ఈ కాలంలో పతంజలి మహర్షి ప్రసాదించిన యోగదర్శనం అత్యంత ప్రముఖస్థాన మాక్రమించి వున్న సంగతి అందిరికీ విదితమే. అష్టాంగ యోగంలో సప్తమాంగంగా ధ్యానాన్ని పతంజలి పేర్కొన్నాడు.

'తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్' అని ఆ మహర్షి ధ్యానాన్ని నిర్వచించాడు. "ఒకచో ధ్యేయ వస్తువును అవలంబించియున్న చిత్త వృత్తి యొక్క ఏకాగ్రతయే ధ్యానం" అని భావం. 'ధ్యానం నిర్విషయం మనః' – (విషయచింతలేని మానసిక స్థితియే ధ్యానం) ఇత్యాది నిర్వచనాలు కూడా ఉన్నాయి.

గీతాచార్యుడు గీతలో ఆరవదైన ఆత్మసంయమయోగంలో ధ్యానావశ్య కతనూ, ధ్యానవిధానాన్నీ చక్కగా వివరించియున్నాడు.

ఈ కాలంలో ధ్యానం విలువ గుర్తించిన వారు ఒత్తిళ్ళ నివారణకూ, ఆరోగ్య పరిరక్షణకూ, వ్యక్తిత్వ వికాసానికీ అది సహాయకారి అని చెబుతున్నారు. శరీరారోగ్యం మానసిక స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుచేత మనశ్చాంచల్యాన్ని అరికట్టే ధ్యానప్రక్రియ శారీరక సుస్థితి కవసరమని ప్రముఖ వైద్యులు అంగీకరిస్తున్నారు.

అయితే మానవ జీవితానికి ముఖ్యాతి ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఆత్మ సాక్షాత్కారమే. కాన ఆత్మప్రాప్తిని కోరేవారు ధ్యాన విధిని ఆశ్రయించక తప్పదు. ఆత్మప్రాప్త్యుపాయాలలో ధ్యానం సర్వశ్రేష్ఠమై యున్నది.

'ధ్యాన సరస్సు' అన్న పేరుతో రూపొందిన ఈ గ్రంథానికి కర్త పంచసహస్రావధాని డా॥ మేడసానిమోహన్ గారు. సాధారణంగా గ్రంథ రచయితలు మూడు రకాలుగా వుంటారు. ఇతరులు చెప్పే విషయాలు విని విన్న విషయాలను గ్రంథస్థం చేసేవారు కొందరు. పలు గ్రంథాలను స్వయంగా పరిశీలించి అందలి అంశాలను క్రోడీకరించి వాటికి గ్రంథరూపం కల్పించేవారు మరికొందరు. ఇక మూడవ తరగతి వారు ప్రాక్తన గ్రంథాల లోని అంశాలను స్వానుభవంతో మేళవించి వాటికి సమన్వయం సాధిస్తూ గ్రంథరచన కావించేవారు.

డా॥ మోహన్ గారు మూడవ తరగతికి చెందిన రచయిత. వీరు బాల్యంనుండీ ధ్యాన సాధన కావించినవారు. అవధానిగా ఆయనకు గల్గిన విశ్వవిఖ్యాత ఖ్యాతికీ, ధ్యానసాధనకూ విడదీయరాని సంబంధం ఉన్నదన డానికి ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

శ్రీ మోహన్‌గారు నిర్వహించిన అవధానాలలో వ్యక్తమైన ఏకాగ్రత అందరినీ ఆశ్చర్య చకితులను చేసింది. భగవాన్ శ్రీసత్యసాయిబాబా వంటి లోకోత్తర చరిత్రుల ఆశీర్వాదాలకూ, అభినందనలకూ పాత్రమయింది.

ఈ గ్రంథాన్ని ఇలా రూపొందించడంలో వారికి వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భారత – భాగవత – రామాయణాలు, వివేకచూడామణి, యోగదర్శనం వంటి వేదాంత గ్రంథాలు, మనుచరిత్ర, రామాయణ కల్పవృక్షం వంటి ప్రబంధాలు, శివానందలహరి, దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం వంటి స్తుతి గ్రంథాలు ఇత్యాదులు ప్రమాణాలుగా ఉపకరించాయి. వాల్మీకి, వ్యాసుడు, కాళిదాసు, శంకరులు, రామానుజులు, తిక్కన, పోతన, అన్నమయ్య వంటి మహా మహులు ధ్యానవిధానంతో ఎలా ఆత్మోన్నతి పొందారో, కవిశ్రేష్ఠులయ్యారో, సోదాహరణంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా ఈ గ్రంథకర్త వివరించారు.

అష్టాంగయోగంలో యమం, నియమం, ఆసనం, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారం, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి – అనే అంగాష్టకాన్ని లక్ష్య లక్షణాలతో సమన్వయిస్తూ 60 పుటలలో రచయిత విశదీకరించారు. దీనిని బట్టి ఈ యోగమెంత ముఖ్యమైనదో గ్రహించవచ్చు.

పై యోగాంగాలను వివరించడానికి ముందే శుభేచ్ఛ, విచారణ, తను మానస, సత్త్వాపత్తి, అసంసక్తి, పదార్థభావన, తుర్యగ – అనే సప్త జ్ఞాన భూమికలను 7 పుటలలో వివరంగా నిర్దేశించారు. ఉపనిషత్తులలోనూ, యోగవాసిష్ఠంలోనూ ఈ జ్ఞాన భూమికలు విశదీకరింపబడి వున్నాయి. వీటి పరిజ్ఞానం ఆత్మజ్ఞానాపేక్ష గల జిజ్ఞాసువు లందరికీ అత్యంతావశ్యకమై వున్నది.

గ్రంథం చివర శ్రీ మోహన్ గారు తమ గురుదేవులైన శ్రీశివానంద మౌనస్వామివారు తనచే అభ్యసింపజేసిన జ్యోతిష్మతీ ధ్యానమార్గాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ మార్గంలో జ్యోతికి చెందిన అవాంతర భేదాలతో పాటు ప్రణవాను సంధానం, షట్చక్రవివేచనానుసంధానం, అందులో గురుపర్యవేక్షణావశ్య కత – ఇత్యాది ప్రముఖాంశాలను గూడా ప్రతిపాదించారు. ఇతరులకు లేని ధారణాశక్తి, అవధానపాటవం, సద్యఃస్ఫూర్తి – మోహన్ గారికి కలగడానికి కారణమేమిటి? అని సంశయించేవారికి గ్రంథంలోని ఈ చివరి భాగం సముచిత సమాధానమిస్తుంది.

ఇలా ధ్యానానికి చెందిన వివిధాంశాలను సంప్రదాయబద్ధంగానూ, స్వానుభవ పూర్వకంగానూ వివరించిన అవధాని శిరోమణి శ్రీమోహన్ గారి రచన ధ్యానాభ్యాసంతో సుఖశాంతులు పొందాలనుకొనేవారికి ఒక ఉజ్జ్వలమైన కరదీపిక.

తాపత్రయ పీడితమైన ఆధునిక సమాజం ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలకై ఆసక్తితో నిరీక్షిస్తున్న యుగమిది. ఇట్టి స్థితిలో జ్ఞానజలపూర్ణమైన ఈ 'ధ్యాన సరస్సు' ఆవిర్భవించడం ముదావహం. ఈ సరస్సులో మునిగి జనులు తాపత్రయ రహితులై స్వస్వరూపానుసంధానపరులై శ్రేయస్సు పొందునట్లు భగవాను డనుగ్రహించుగాక!

తిరుపతి
22-6-2012

– సముద్రాల లక్ష్మణయ్య

అధ్యతిష్ఠద్దశాంగుళం

పరాంచి ఖాని వ్యతృణత్ స్వయంభూః
తస్మాత్ పరాఙ్ పశ్యతి నాంతరాత్మన్
కశ్చిద్ధీరః ప్రత్యగాత్మాన మైక్షత్
ఆ వృత్త చక్షుః అమృతత్వమిచ్ఛన్ (కఠం.2-1-1)

స్వయంభువు (దైవం) ఇంద్రియాలను (రంధ్రాలను) బహిర్ముఖంగా నిర్మించాడు. అందువల్లనే జీవుడు బయటకు చూస్తాడు తప్ప లోపల ఆత్మను చూడలేడు.

ఎవరో ఒకానొక ధీరుడు అమృతత్వ మభిలషించి ఇంద్రియాలను (నేత్రాలను) లోపలకు మళ్లించి అంతరాత్మను దర్శిస్తున్నాడు.

అందరూ అతని ఆరామం చూస్తున్నారు తప్ప అతనిని (యజమానిని) చూడటం లేదు. (బృహదారణ్యం)

ఇదీ మనిషి అంటే, వాడికోసమే ఈ గ్రంథం.

ఈ అద్భుత గ్రంథంలో 10 శీర్షికలున్నాయి. శుద్ధ మలిన మనస్సులు, భక్తి – ఏకాగ్రత – వేదప్రబోధం, సామాజిక ఏకాగ్రత, అంతరంగ జాగృతి, మనోభూమిక, యోగ భూమిక, ప్రాణాయామం – (ప్రత్యాహారం సమాధులు) ధ్యానయోగం, జ్యోతష్మతీ ధ్యానం, ప్రారంభంలోని సమాహార భూమికతో కలిపి.

ప్రాణామాయ ప్రత్యాహార – ధారణ – సమాధులు – యోగ భూమిక లోనివే. అందులోనే ఇవి గతార్థాలౌతున్నాయి. కనుక దానిని ఒకే శీర్షికగా గ్రహిస్తే పది.

విషయమంతా కలుషిత – ఆధునిక మనస్కతను క్షాళనం చేసే యోగ ప్రక్రియలను బోధిస్తున్నది. ఈ విషయాన్ని చెప్పటానికి రచయిత కున్న

అధికారం (యోగ్యత) ఏమిటి? దానికి సమాధానమే – ఈ గ్రంథ రచనకు యోగ్యతను సూచించేదే చివరి అధ్యాయం తన గురువు దగ్గర తాను పొందిన యోగానుభవ విశేషం ద్వారానే ఈ రచన ఆవిర్భవించినదని భంగ్యంతరంగా చెప్పటమే. దానితో గ్రంథం సమాప్తమౌతున్నది. గ్రంథావిర్భావ కారణ సూత్రమదే. చివరలో దానిని చెప్పటం రచయితలోని సహజ వినయాన్ని– నిరహంకారతను వ్యంజిస్తున్నది.

ఆధునిక మానవుడు హాలాహలం వంటి విషయ వాసనల ఊబిలో చిక్కుకొన్నవాడు. వానికి – ధ్యాన యోగాభ్యాసాల కంటె ఇదే అనుసరణీయ మన్న విషయమూ ధ్వనిస్తున్నది.

స్వామి గుడిలోని నైవేద్య ఘంటారావం వంటి వేదమంత్ర ధ్వనులతో గ్రంథావిర్భావం జరగటం కంటె పవిత్ర విషయమే ముంటుంది! చంద్రగిరి రాజధానిగా విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని పాలించిన చివరి రాజు వేంకటాద్రి పతి రాయలు ఈ ఘంటారావం విని భోజనం చేసేవాడని చరిత్ర. అలాగే పాఠకులూ ఈ గ్రంథంలో షడ్రసోపేతమైన భోజనాస్వాదనం చేయాలని పై చారిత్రకాంశం ద్వారా గ్రహించవచ్చు. అన్నం పరబ్రహ్మమని కదా! అన్నమంటే జ్ఞానేంద్రియాల అనుభవానికి అంటే విశ్వమంతా. ఇదే నేడు మనం పదార్థం (మాతృ MATTER) అంటున్నాం.

ఈ గ్రంథం చివరిలో ఉదాహరించిన శ్రీశంకరుల, విశ్వనాథవారి శ్లోక, పద్యతాత్పర్యం (భావం) అందులోని యజమాని తత్త్వం భోక్తను – అన్నాదునికి సంబంధించిన మాట. మిగిలిన దంతా అన్నమే.

గ్రంథా రంభం శుద్ధాశుద్ధ మనస్సులన్న శీర్షికలో జరిగినది కదా. ఇదంతా గీతలోని దైవాసుర సంపద్విషయమే. దైవమంటే ఊర్ధ్వముఖ ప్రస్థానం చేసే శుద్ధ మనస్సు. అసురుడంటే నేలబారున ప్రాకే క్రిమి కీటకాదుల వంటి మనస్సు. కామ క్రోదాభి ప్రజ్వలిత కలుషిత జగత్తు.

(ఇందులో ఉదాహరింపబడిన దితి అదితుల కథ ఇదే.) భౌతిక ప్రపంచమంతా అర్థకామాత్మకమే. అవి ఊర్ధ్వ ముఖమైతేనే పురుషార్థాలవుతాయి. లేనపుడు పురుషార్థాలు కావు. నేటి జగత్తంతా ఈ కాలుష్య వాతావరణ సంభరితమే కనుక ఆసురీసంపద్వాసితమైనదే – శుద్ధి పరచుకొన్న వానికే ఈ గ్రంథావశ్య కత; లేనివానికి కలుషితాహారమే భోక్తవ్యం. ఈ అపురుషార్థ మైన మనస్సును క్షాళించుకొనే ప్రక్రియ యోగం.

మలిన మనస్సు అంటే? ఏకాగ్రతలేనిది. దానికోసమే దుర్యోధన కథావశ్యకత కలిగినది. పరిపరి విధాలా పోయే మనస్సున కది సంకేతం. ఇదే ఆధునిక యుగ మానసిక క్షోభ. ఈ సందర్భంలోనే స్వామి వివేకానంద పాశ్చాత్య దేశాలలో పాదం మోపాడు. గీతావిర్భావం జరిగినదీ ఇలాంటి విచలిత మనో భూమిక నాధారంగానే. అదే ధోరణిని ఈ గ్రంథ మావిష్క రిస్తున్నది.

'కఠ' మన్నది కొండకొమ్మున కురిసిన వాన నలుదిక్కులకూ చెదరి పోయినట్లు అనేకథా విభిన్నమైన మనస్సూ ఇంతే. ఆ మనస్సునేకంగా చేసేది ధ్యానం.

యథోదకం దుర్గే వృష్టం పర్వతేషు విధావతి
ఏవంధర్మాన్ – పశ్యంస్తానేవాను ధావతి (మంత్రం 2–1–16)

పలు దిక్కులకు చెదరే నీటిపాయలను ఏకంగా చేసి ఆనకట్ట కట్టి సస్యం పండించుకోవడం ధ్యాన యోగ లక్ష్యం.

దీని తర్వాతి శీర్షిక. భక్తి – ఏకాగ్రత అన్నది. దానికి పై అధ్యాయా రంభంలో శ్రీమద్రామానుజుల శ్రీభాష్య ప్రార్థనా శ్లోకం ఉదాహృతమైనది.

"భవతు మమ పరస్మిన్ శేముషీ భక్తి రూపా"– రమణ మహర్షి అన్నారు. "భక్తి జ్ఞానమునకు కన్నతల్లి" అని. ఈ భక్తి నుండి చిత్తైకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది.

వరమిమ ముపదేశమాద్రియధ్వం
నిగమ వనేషు నితాంతచార ఖిన్నాః
విచినుత భవనేషు వల్లవీనాం
ఉపనిషర్థం ఉలూఖలే నిబద్ధం.

అని శ్రీకృష్ణ కర్ణామృత కారుదన్నాడు. దీని భావమేమంటే – ధ్యేయవస్తు దృష్టికంటే – మార్గబోధక మైన గ్రంథ జాలం మీద సిద్ధాంతాలమీద పండితున కాసక్తి వుంటుంది. దానికి సంబంధించిన వృత్తాంతమే ఈ గ్రంథంలో తులసీదాసు విషయకంగా ఉదాహరింపబడినది.

పై శ్లోకార్థమేమంటే – ఒరే పండితులారా! వేదాలన్న అడవిలో బడి తిరిగి తిరిగి అలసికోపోతారెందుకురా? మీరెవరికోసం వెతుకుతున్నారో ఆ వేదంలోని పరమార్థం గొల్లపల్లెలో రోలుకు కట్టివేయబడ్డది. అక్కడకు పోండిరా?– అని

భక్తి యోగానికి చదువు చాలా అడ్డంకి. స్వామి వివేకానంద ధ్యాన నిమగ్నుడైతే చదివిన చదువు అడ్డుపడి మునిగిన వానిని పైకి తేల్చేదట. ఇందుకనే రాయలు వారు విష్ణు చిత్తుని విషయంలో అన్నారు. ఆయన ఏమీ చదవకుండానే విష్ణుని యోగపాశాలతో తనలో బంధించుకొన్నాడని.

ఈ గ్రంథ నామం ధ్యాన సరస్సు. అంటే బహుశా మానస సరస్సు కావచ్చు. సరస్సు తరంగాలతో ఘూర్ణమానమైతే మలినమౌతుంది. అవి ప్రశాంతం కావాలి. కావటానికి ధ్యానం – ఏకాగ్రత అవసరం. సంసారం– విషయ వాసనల నడుమ నలిగిపోయేవాడు మలిన మనస్సు వాడు. వాడు సుఖశాంతులతో హాయిగా గుండెపై చేయి పెట్టుకొని నిద్రపోవాలంటే ధ్యానమే మార్గం. దీనిని చెప్పేది ఈ శీర్షిక.

దాని నిర్వచనం పతంజలి చెప్పినది వివరించి దాని స్వరూప వివరణ కోసం శంకరభగవత్పాదుల శ్లోకాలతో గీతాశ్లోకాలుదాహరించాడు. రచయిత జాగ్రత్తగా మననం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణ ప్రాయంగా భాగవతంలోని

కపిలుడు దేవహూతికి చేసిన బోధను ప్రదర్శించి చూపాడు. ఉద్ధవ గీతనుదా హరించాడు. (శ్రీశిరిడీబాబా ఒకసారి తన భక్తుడైన ఉద్ధవేశబువాతో అన్నాడు. 'నేనప్పుడు చెప్పింది చదువుకోరాదటరా' అది విన్న భక్తుడు 'నీవెప్పుడు నాకు ఏమీ చెప్పలేదే' అని అంటే భాగవతం తెప్పించి బాబా దానిలో తన వ్రేలును జొనిపి చూడన్నాడు' చూస్తే అది ఉద్ధవగీత – పోయిన జన్మలో తాను ఉద్ధవునకు బోధించినదే). అది నేటికీ మానవుని సముద్ధరిస్తుందన టాని కిదొక దృష్టాంతం. పురాణ కథలు ఊరికే ఉబుసు పోకకు చెప్పినవి కాదని మరలా ఈ గ్రంథం ఋజువు చేస్తున్నది.

ఇలా శంకరాదులనుదాహరించడంతో పాటు ఈ రచయిత జేసిన గొప్ప సమన్వయమేమంటే తెలుగులో మహాకవుల కావ్యాలూ, అన్నమా చార్యుల సంకీర్తనలుదాహరించటం. దీనివల్ల తోచే మహార్థమేమంటే ఈ దేశంలో సాహిత్యాది కళలన్నీ వేదార్థాన్ని విస్తరించి ప్రదర్శించడం కోసమే నన్నది. ఈ సమన్వయం చాలా గొప్పది.

అన్నమాచార్య సంకీర్తన అందరూ చదివేదే. కాని అది ఈ మహా విషయమైన ధ్యానయోగబోధ చేస్తున్నదన్నది మాత్రం అందరికీ అర్థమైన విద్యకాదు.

"చూడ చూడ మాణిక్యాలు చుక్కలవలె నున్నవి" – దానికి ముందుగా రచయిత వ్రాతను పరిశీలించాలి. "ఈ ఐతిహ్యాలన్నీ స్వానుభవంతో పరిశీలించి అధ్యయనం చేస్తే ధ్యానయోగం సగుణంగా ప్రారంభమై నిర్గుణంగా పర్యవసిస్తుంది. యోగి సువిశాల శూన్యమైన చిద్గగనంలో సుస్థిర దృష్టి సుదీర్ఘంగా భాసించే స్థితి ఎలా ఉంటుందో ఈ క్రింది కీర్తనలో అక్షరశిల్పి బంధురంగా వర్ణించినాడు.

అక్షరశిల్పి అన్నమాట చాలా అందమైనది. లోతైన అర్థమున్నమాట. ఆయన కీర్తనలు ప్రత్యక్షరం విచారించి మననంచేసి ఆస్వాదించి అనుభవించ దగినదని సూచించేది. అది ఇతని కవితా విద్యా సంబంధి.

అంతేకాక – స్వానుభవంతో పరిశీలించి అధ్యయనం చేస్తే” అన్న వాక్యం రచయిత స్థాయిని వ్యక్తీకరించడం లేదా? – ఇదే ఈ గ్రంథ రచనలో అతనికున్న అధికారం.

అలాగే ప్రాణాయామ విషయంలో శాస్త్రీయంగా తత్త్వవిచారణ చేసి అన్నమయ్య కీర్తననుదాహరించడం కూడా. చాలాచోట్ల ఇలాగే జరిగినది.

“వెలుపల నుండి” – (పుట 76)

అలాగే శ్రీకృష్ణదేవరాయల ఆముక్త మాల్యదనూ దృష్టాంతంగా ప్రదర్శించటం. ఇంతేకాక ఆ శాస్త్రీయాంశాలలోని అనేక సూక్ష్మ విషయాలతో సహా వివరించటానికెంత అనుశీలనం పరిశీలనం, స్వానుభవముండాలి.

ఉదాహరణం – 75పుటలోని విషయకమైన వ్రాత సాధకులు చూచు కోవచ్చు. దానివలన కలిగే భిన్నావస్థలు – భస్త్రిక – శీతలాదులు. జిజ్ఞాసువుల కదెంత మహోపకారం చేస్తున్నది? మనమా మహాగ్రంథాలు చదువ నక్కర లేకుండా వండకుండా అశ్రమగా; అదీ, మనకాహ్లాదంతోపాటు విషయాన్ని అందిస్తున్నది కదా! ఇలాగే ప్రతి శీర్షిక చూచుకోవాలి.

ఈ శ్వాస నియంత్రణం దానిపై ఏకాగ్ర దృష్టిని అనేకగ్రంథాలు మహాత్ములు స్వానుభవ పూర్వకంగా వివరించటం చూచుకోవచ్చు. కొందరికి ఇదంతా వ్యర్థ ప్రయాసగా తోచవచ్చు. అది వారి అలసబుద్ధి లక్షణం తప్ప అన్యం కాదు.

శ్రీరమణ మహర్షి చెప్పిన –

హృదయ కుహర మధ్యే కేవలం బ్రహ్మమాత్రం
హి అహ మహమితి సాక్షా దాత్మ రూపేణ భాతి
హృది విశ మనసా – చిన్వతా – మజ్జతావా
పవన చలన రోధా దాత్మనిష్ఠో భభూవ.

ఈ యథార్థ అహంతత్త్వ అన్వేషణకు సూచించిన మూడు మార్గాలలో పవన చలన నిరోధం ఒకటి. దీన్ని వివరిస్తూ వారే అన్నారు. “శ్వాసపై ఏకాగ్రత దృష్టి నిలుపుము”. ఈ శ్వాస నిరోధ ప్రక్రియను గురించి ప్రత్యభిజ్ఞా దర్శనం ఒక సులభమార్గం చెబుతున్నది. దాన్ని వివరిస్తూ శంకరానంద అనే పాశ్చాత్యుడు ఇలా అన్నాడు “నిశ్చలంగా కూర్చొని శ్వాస గమనా గమనాలు గమనించు. అప్పుడు నీలోని ప్రాణశక్తి శరీరమంతా నిండిపోతుంది– ఇలా కాశ్మీర శైవయోగమన్న గ్రంథంలో వ్రాశాడు. ఈ విషయం చెప్పడానికి ప్రయోజనం ఏమంటే ఈ మహాగ్రంథాలు భౌతిక ప్రయోజనార్థం వ్రాసినవి కావు. ఇందుకే ఈ ప్రస్తుతగ్రంథం కూడా వచ్చింది. దీనిని చదివి బుద్ధిమంతులు ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి.

సామాజిక ఏకాగ్రత

ఇందులో ఇదొక ప్రత్యేక అధ్యాయం. ఆధునిక యుగారంభం ఇక్కడే జరిగినది. అతి ప్రాచీనకాలంలో ఋషులు, వారివంటి మహాకవులు దీన జనోద్ధరణకోసమే ఆయా గ్రంథాలు వ్రాసారు. వ్యాసమహర్షి భారతం వ్రాయడంలో ఉద్దేశ్యమేమిటో నన్నయ, తిక్కనలు వ్రాసారు. తిక్కన ప్రకారం “అర్థిలోక హిత నిష్ఠంబూని కావించె ధర్మా ద్వైతంబగు భారతాఖ్య మగు లేఖ్యంబైన ఆమ్నాయమున్” వాల్మీకి మహర్షీ ఇంతే. మానవోత్తముడు అంటే ఎలా ఉంటాడో నిరూపించడానికే రామ గాథను ఆలాపించాడు. ఈ యుగారంభ కర్త శ్రీరామకృష్ణ పరమ హంస ఒక కథ చెప్పారు.

“ముగ్గురు వాహ్యాళి వెళుతున్నారు. పక్కనే ఒక పెద్ద కోట గోడ ఉంది. దానికవతల ఏదో గానా బజానా వినిపిస్తున్నది. అదేమిటో చూడాలను కున్నారు వీరు. గోడ నెక్కడానికి సాధనాలు లేవు. అందుచేత ఒకరిమీద ఒకరు ఎక్కి చూద్దామనుకున్నారు. పైకి ఎక్కిన వాడు అదేమో చూచి క్రిందివానికి చెప్పాలని నియమం పెట్టుకున్నారు. కాని పైకి ఎక్కి చూచిన

వాడు ఆ ఆనందాన్ని తట్టుకోలేక అటుపక్కకు దూకేశాడు. తర్వాత రెండవ వాడు అదేపని చేశాడు. మూడవ వాడు ఎలాగో కష్టపడి పైకి పాకి అటుచూసి అటే దూకేద్దామని అనుకున్నంతలో వాడిలో ఒక ఆలోచన మెరిసిందట. నేనూ దూకేస్తే ఇవతలివారికి ఎవరు చెబుతారు? అని ఇటు పక్కకు దూకే శాడట". ఈ కథ చెప్పి పరమహంస శిష్యులతో అన్నాడట. ఆ మూడోవ్యక్తిని నేనే. అమ్మ నన్ను ఇటు దూకమన్నది. లేకుంటే నేను మీకు దక్కేవాడిని కాదు. ఇక్కడ నుండి వచ్చిన వాడే స్వామి వివేకానంద. ఆయన పెట్టిన భిక్షే ఈ సమాజ నారాయణ ఉద్ధరణ కార్యక్రమం. ఈ ధ్యాన యోగ ప్రయోజనం వ్యక్తిగా తాను ఒక్కడే పొందడం కోసం కాదు. ఇది ప్రపంచం కోసం. ఈ దృష్ట్యా ఈ అధ్యాయం చాలా గొప్పది. సాధారణంగా ఇలాంటి గ్రంథాలలో ఈ దృష్టి చాలా తక్కువ.

ఈ పీఠిక ప్రారంభంలో ఉదాహరించిన ఉపనిషత్ మంత్రాలలో ఏమనిషిని గూర్చి చెప్పబడినదో వారిని ఉద్ధరించే ప్రయత్నమే ఈ గ్రంథ ప్రయోజనం.

దీనికోస మీ గ్రంథం ప్రాచీన వేద – ఉపనిషత్తులు ఇతిహాస – పురాణాలు మహాకావ్యాలూ – తంత్రగ్రంథమైన చిద్గగనచంద్రిక వంటివి – ఎన్నిటినో రంగరించి రచయిత ఈ దివ్యౌషధాన్ని తయారుచేసాడో ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

దీనిని శ్రీ కె.ఎల్. నరసింహారావు అనే వదాన్యుడు వ్రాయమంటే తాను వ్రాసినట్టు రచయిత అన్నాడు. ఆ ప్రేరణ కర్త, గ్రంథ కర్త చదివిన మనం ధన్యులం.

– తుమ్మపూడి కోటేశ్వరరావు

అభినందన

ప్రప్రథమంగా "ధ్యాన సరస్సు" – అనే ఈ గ్రంథంపేరు అపూర్వమైనది గానూ, విశిష్టమైనదిగానూ భాసిస్తూవుంది. 'ధ్యానం' అంటే ఒక ఉదాత్త విషయంపై మనస్సును కేంద్రీకరించి నిశ్చలంగా భావన చేయటం. ఆ భావనను అఖండ ధారాప్రవాహంగా కొనసాగించటమే 'ధ్యానయోగం'గా అనుభవజ్ఞులచే పేర్కొనబడింది.

ఈ 'ధ్యానయోగం' భగవద్గీతలో – ముఖ్యంగా ఆరవ అధ్యాయంలో– ఆవిష్కరింపబడివుంది. ఈ కారణంచేతనే ఈ అధ్యాయానికి 'ధ్యానయోగం' అనే నామాంతరం ప్రసిద్ధంగా ఏర్పడింది.

మనస్సుకు సంబంధించినదైన ధ్యానయోగాన్ని ఒక సరస్సుగా రూపించి చెప్పటం సంప్రదాయానుగుణమైన వినూత్నమైన పద్ధతి.

"ధ్యానహ్రదే జ్ఞానజలే రాగద్వేషమలాపహే ।
యః స్నాతి మానసే తీర్థే సయాతి పరమాంగతిమ్ ॥"

ధ్యానం అనేది ఒక హ్రదం (సరస్సు). ఈ సరోవరంలోని జలం జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానజలాలు మనస్సును ఆవరించుకొనివున్న (స్వార్థపూరితమైన) రాగము, ద్వేషము – అనే మలినాలను తొలగించి, పవిత్రంచేస్తాయి. కనుక మానసమైన (మనస్సుకు చెందిన జ్ఞానమయమైన) ఈ పుణ్యతీర్థంలో స్నానమాడినవారు ఉత్కృష్టమైన గతిని (ముక్తిని) పొందగలరు.

పై శ్లోకం "ధ్యాన సరస్సు" యొక్క వైశిష్ట్యాన్ని చక్కగా చాటుతూవుంది.

'సమాహార భూమిక' – అనే ఉపశీర్షిక (Sub-heading) తో ప్రారంభమై ఇరువది రెండు ప్రధానాంశాలుగా క్రమ విస్తృతి నొంది 'జ్యోతిష్మతీ సన్నాహం'– అనే ఉపశీర్షికతో పరిసమాప్తి నందిన ఈ ఆధ్యాత్మిక వచన కావ్యం అన్ని విధాలా అద్వితీయంగా అలరారుతూవుంది.

సంస్కృతవాఙ్మయ భాండాగారమందలి వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, మన్వాది స్మృతులు, రామాయణ, భారత కావ్యేతిహాసాలు, పాతంజల యోగ దర్శనాదులు, భాగవతాది పురాణాలు, శివమహిమ్న, శివానందలహరీత్యాది స్తోత్రాలు, వివేక చూడామణి లాంటి ప్రకరణ గ్రంథాలు, అలాగే తెనుగులో కవిత్రయ భారతం మొదలుకొని, మనుచరిత్ర, ఆముక్త మాల్యదాది ప్రబంధాలు, శ్రీకాళహస్తీశ్వర శతకాదులు, సాక్షాత్కారాది ఆధునిక కావ్యాల శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షం వరకు విస్తరించియున్న సారస్వతంనుండి ఎంపికచేసిన రమణీయ ఉదాహరణలతో రచయిత ఇందులో ఆయా సన్నివేశాలను సముచిత రీతిని సమన్వయ పూర్వకంగా రంజింపజేసి యున్నాడు. ఇందువల్ల ఈ రచనకు మనోహరమైన ఆనుపూర్వి, ఏక వాక్యత సిద్ధించి, డా॥ మేడసాని మోహన్‌గారి అనుభవపూర్వక వైదుష్యం అడు గడుగున ఆశ్చర్యావహంగా విదితమవుతున్నది! కేవల పుస్తక పరిచయం కలవాళ్లకు ఇటువంటి ప్రజ్ఞా పాటవాలు లభించవని చెప్పటం పునరుక్తి.

ఇతఃపూర్వం తెల్పినట్లుగా ధ్యానయోగానికి ఏకాగ్రతయే ప్రాతిపదిక. ఇలాగ, ఏకాగ్రతయే ప్రాతిపదికగా గలిగియున్న ధ్యానయోగాన్ని మానవాళికి తొలుదొలుత ప్రబోధించింది వేదమే! వేదం ప్రతిపాదించి ప్రబోధించిన ధార్మికమైన ఈ ధ్యానయోగ పద్ధతినే ప్రాచీన యుగాల్లో ఎందరో మహర్షులు, రాజర్షులు, మహనీయులు సమగ్రంగా ఆచరించి చరితార్థులైనారు. అలాంటి భారతీయ ధ్యానయోగ పరాయణులలో అగ్రేసరుడు పాండునందనుడైన అర్జునుడు!

గీతాచార్యుడు అర్జునునికి ఉపదేశించిన 'ధ్యానయోగం'లో చివరగా భక్తిప్రాధాన్యాన్ని గురించి ఈ క్రింది శ్లోకంలో వక్కాణించియున్నాడు.

"యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా ।
శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమోమతః ॥"

'అర్జునా! యోగీశ్వరు లందరిలోనూ ఎవడు నన్నే శరణుపొంది సేవిస్తూ వుంటాడో అతడు నాకు మిగుల ప్రియమైనవాడు'.

ఈ శ్లోకాన్ని బట్టి ధ్యానయోగానికీ, భక్తికీ గల అవినాభావ సంబంధం అవగతమవుతుంది.

"భక్తిర్జనిత్రీ జ్ఞానస్య భక్తిర్మోక్షప్రదాయినీ" – అనే అధ్యాత్మరామాయణ నిర్వచనాన్ని బట్టి భక్తి జ్ఞానానికి జనన హేతువై తద్ద్వారా మోక్షాన్నిచ్చేదిగా పరిణమిస్తూవున్నది.

విశిష్టాద్వైత సిద్ధాంత గురుపరంపరలో "నాథ యామున మధ్యమాం" అన్న సూక్తిని అనుసరించి కూటస్థులైయున్న యామునాచార్యుల వారి సిద్ధాంతానుసారం శరణాగతి పురస్కృతమైన భక్తి రెండు విధాలుగా వింగడింపబడింది. అందులో మొదటి 'పరభక్తి' – ఇది సాధకునకు భగవంతుని సాక్షాత్కారానుభూతిని ప్రాప్తింపజేసేది. రెండవది 'పరమభక్తి'. పరభక్తి ద్వారా లభించిన దివ్యానుభూతిని జ్ఞానంచేత శాశ్వతంగా అనుభవైక వేద్యం కావించేది 'పరమభక్తి'. ఈ రెండవదైన 'పరమభక్తి భావన'ను స్వానుభవం లోకి తెచ్చుకోవాలంటే ధ్యానయోగాన్ని అవలంబింపవలసినదే. ఈవిధంగా ధ్యానయోగానికి ఇరుదెసల 'పరభక్తి భావన', 'పరమ భక్తిభావన' అనేవి జయవిజయుల లాగా నెలకొనివుంటాయనేది సారాంశం.

ఈ రీతిగా భారతీయ ఆర్షమార్గంలో సనాతన ఋషులచే అనుష్ఠింప బడిన ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించి అంతర్ముఖీన పరిణతిని సాధించినప్పుడే మానవజీవితానికి సార్థకత చేకూరుతుంది.

మొత్తంమీద "ధ్యాన సరస్సు" – అనే వచన కావ్యాన్ని ఆసక్తితో పఠించడానికి ప్రారంభించిన జిజ్ఞాసువునకు సగుణోపాసనతో కూడిన భక్తిమార్గంలో పయనిస్తూవున్న అనుభూతిని అందజేస్తూ, క్రమేణ గ్రంథం చివరి భాగానికి చేరుకొనే సరికి నిర్గుణోపాసనా విలసితమైన జ్ఞానపథంలో

పయనిస్తూ జ్యోతిష్మతీ దర్శనం కావించిన విచిత్రానుభూతిని ప్రసాదిస్తూ వుంది.

తాత్త్వికమైన ఈ అనుభూతిని – సులభమైన అవగాహన నిమిత్తం – 'ఎస్కలేటర్' యొక్క క్రిందిమెట్టుపై అడుగిడిన వ్యక్తి అప్రయత్నంగా, అతిత్వరగా పై అంతస్తును చేరుకొనేటటువంటి లౌకికమైన అనుభూతితో సరిపోల్చి చెప్పవచ్చు.

ఎన్నో రకములైన ఒత్తిడులతో, సమస్యలతో సతమతమవుతూ వున్న నేటి సంక్లిష్ట సామాజిక జీవనంలో వ్యక్తిగత ఏకాగ్రతను, తద్వారా సమాజంలో ఐకమత్యాన్ని, శాంతి సామరస్యాలను పాదుకొల్పడానికి ఇలాంటి రచనలు నిస్సందేహంగా ఉపాదేయాలు. ఈ కారణంచేత ఈ "ధ్యానసరస్సు" స్నాతకోత్తర విద్యలకు సంబంధించిన పాఠ్య ప్రణాళికల్లో అవశ్యం చేర్చదగి వుంది.

అన్నీ ఒక యెత్తు; ఈ గ్రంథం చివర ఇచ్చిన "జ్యోతిష్మతీ ధ్యాన సన్నాహం" – ఒక్కటి ఒక యెత్తు. గురుదేవులు శ్రీశివానంద మౌనస్వామి వారు వాత్సల్యంతో ఉపదేశించిన జ్యోతిష్మతీ ధ్యానవిధానాన్ని ఇందులో మేడసాని వారు సంగ్రహంగా, సుకరంగా వివరించియున్నారు. ఈ జ్యోతిష్మతీ ధ్యాన విధానం చాలా అపూర్వమైన విషయం! నేటితరంవారు – అందులోనూ ప్రచురంగా భావి పౌరులు – క్షుణ్ణంగా తెలిసికొని, ఆచరించి, కృతకృత్యులు కాదగిన ఉత్తమవిధానం!! ఇటువంటి ఉత్తమరచనను ఆంధ్రావళికి అందించిన రచయితకు నా హృదయపూర్వక అభినందనలు.

రచయితకు గల "సరస్వతీ పుత్ర", "కవితా గంగోత్రి", "అపూర్వ పంచ సహస్రావధాన సార్వభౌమ", ఇత్యాది అన్వర్థబిరుదాల వెనుక సంవత్సరాల తరబడి ఆయన కొనసాగించిన అచంచల ఆధ్యాత్మిక సాధన ఎంతప్రగాఢమైనదో ఇందుమూలంగా చక్కగా ఊహింపవీలౌతూవున్నది.

విద్యా రణ్యమహర్షి (క్రీ.శ.13 – 14 శతాబ్దుల మధ్యకాలం) రచించిన అనేక తాత్త్విక గ్రంథాల్లో "వేదాంత పంచదశి" అనే ప్రకరణ గ్రంథం సుప్రసిద్ధమైనది. అందులో ఒక ప్రకరణం "ధ్యానదీపప్రకరణం". ధ్యాన యోగాన్ని దీపంగా భావన చేసి ఆ మహనీయుడు రచించిన ఆ ప్రకరణం చివరి శ్లోకం ఇలా సాగింది.

"ధ్యానదీప మిమం సమ్యక్ పరామృశతి యో నరః ।
ముక్తసంశయ ఏవాయం ధ్యాయతి బ్రహ్మ సంతతమ్ ॥"

'శ్రుతి సమ్మతంగా ప్రతిపాదించిన ఈ ధ్యానదీప ప్రకరణాన్ని ఏ జిజ్ఞాసువు అధ్యయనం చేసి, విచారణ పూర్వకంగా మననం చేస్తాడో, అతడు ముముక్షువై, నిరంతరం బ్రహ్మధ్యానశీలుడై కాలక్రమేణ ముక్తుడు కాగలడు'.

ఈ భావం ప్రకృత తాత్త్వికకావ్యమైన "ధ్యానసరస్సు" విషయంలో సైతం చక్కగా సమన్వితమవుతున్నది.

ఒక్కమాటలో –

"ధ్యానయోగపరాయణుడైన ఉత్తమ యోగీశ్వరుడు బాహిరమైన జ్యోతిని ఆధారంగా చేసికొని, ఆంతర జ్యోతిని సందర్శించాలి" – అనేది ఈ 'ధ్యాన సరస్సు" యొక్క సందేశ సారాంశం.

– ఆచార్య కె.జె. కృష్ణమూర్తి

ధ్యానం అంటే...

అగ్నిర్యత్రాభిమధ్యతే
వాయుర్యత్రాభిరుధ్యతే
సోమోయత్రాతి రిచ్యతే
తత్ర సంజాయతేమనః

✡ ✡ ✡

ఎక్కడ అగ్నిమథనం జరుగుతుందో, ఎక్కడ వాయుప్రసారం క్రమబద్ధీకరింపబడుతుందో, ఎక్కడ సోమరసం ఆస్వాదింపబడుతుందో అక్కడే మనస్సునకు కావలసిన బలం సమగ్రంగా లభిస్తూ ఉంది.

అగ్నిమథనం	=	అంతర్మథనంతో కూడిన సత్యాన్వేషణ
వాయు నిరోధం	=	శ్వాసపై నిశ్చల ధ్యాస
సోమరసపానం	=	జ్ఞానసుధాస్వాదనం

ఈ మూడు కలిస్తే అదే ధ్యాన యోగం.

(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్)

మనస్సే దేవత

మన ఏవేత్యనంతం వై
మనో౽నంతా విశ్వేదేవా
అనంతమేవ సతేన
లోకం జయంతి

✡ ✡ ✡

జీవుని మనస్సు అనంత శక్తిసంపన్నమైన దేవత. మనస్సులో సముద్భవించే ఒక్కొక్క భావన ఒక్కొక్క దేవత.

అయితే మనోదేవతల సంఖ్య అనంతం. ఇలా అనేక దేవతలకు నిలయమైన మనస్సు వశమైతే జీవుడు దేవతల సేవకే అధిపతి యౌతాడు. అటువంటి జీవుడు జ్ఞానసామ్రాజ్యాన్ని సునాయాసంగా జయింప గలడు. ఈ స్థితికి చేరుకోవాలంటే మనోజయాన్ని కలిగించే ధ్యానసిద్ధి అవసరం.

(బృహదారణ్యకోపనిషత్)

మనస్సే కారణం

ప్రాణికోటికెల్ల బంధంబు, మోక్షంబు
చేరుటకును మనము కారణంబు;
విషయసంగియైన విను బంధకారి, ని
ర్విషయయైన ముక్తి విభవకారి.

✡ ✡ ✡

జీవులు భవబంధాలలో చిక్కుకొని, సంసార సాగరంలో కొట్టు మిట్టాడడానికైనా, యోగబల సాధనతో మోక్షసామ్రాజ్యాన్ని అలంకరింప డానికైనా మనస్సే కారణం.

(శ్రీకృష్ణదేవరాయలు)

హృదయం ఆకాశమంత విశాలమైతే...

జ్యోతిరంబ! హృది విద్యయేక్షితం
యల్లఘుప్రసృత మర్ధమండపే
ధూమలక్ష్మగురు యచ్చతత్ చ్యుతం
తేతు సత్త్వతమసీ వపు స్తవ

✡ ✡ ✡

అమ్మా! నా హృదయాకాశంలో గోచరించే నీ జ్యోతిర్మయ స్వరూపం అపరోక్షానుభూతి అనే మంచుతెరమధ్య కర్మబంధమనెడి అగ్నికీలలను దహింపజేస్తూ నీ తత్త్వమహత్త్వాలను తెలుపుతూ ఉంది.

(చిద్గగన చంద్రిక)
మహాకవి కాళిదాసు

సమాహార భూమిక

భారతయుద్ధం ఇంకా నాలుగైదు రోజుల్లో ప్రారంభం కాబోతూ ఉంది. అదే సమయంలో సుయోధనుని అంతరంగం విపరీతమైన ఒత్తిడికి లోనైంది. శ్రీకృష్ణభగవానుడు రాయబారం చేసి సంధి చేసుకొమ్మన్నా, భీష్మద్రోణాదులు శాంతి మార్గాన్నే ప్రబోధించినా, చివరకు తన తల్లితండ్రులు కూడా యుద్ధం వలదని శాంతినే కోరుకొమ్మని చెప్పినా తాను ససేమిరా వినలేదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పాండవులకు సూదిమోపినంత భూమిని కూడా ఇవ్వనన్నాడు. అలా తనకు తానై కోరుకున్న యుద్ధం దగ్గర పడుతూ ఉంది. మనస్సులో జయాపజయాల గురించి ఆందోళన, పాండవపక్షంలోని వీరశ్రేష్ఠుల్ని, వారి బల విశేషాలను స్మరించినపుడంతా ఏదో భయం ఆవ రించడం, ముఖ్యంగా భీమసేనుని బలాన్ని తలచుకుంటే చాలు ఆలోచనల్లో ఒత్తిడి అధికమౌతూ ఉంది.

ఈ ఒత్తిడి భరింపలేక తన పదునొకండక్షౌహిణుల సేనలోని మహా వీరులందరినీ ఒక చోట సమావేశ పరచినాడు. కురుక్షేత్ర యుద్ధంలో తనకు మహాసేనాపతిగా సేవలందింపబోతూ ఉన్న భీష్ముడు, గురువుగారైన ద్రోణుడు, తాను ప్రాణాధికంగా అభిమానించే కర్ణుడు, ఇంకా శల్యుడు, దుశ్శాసనుడు, శకుని ఇత్యాది వీరులంతా సభలో ప్రముఖ స్థానాలు ఆలంకరించి ఉన్నారు. మహాసేనాధిపతి, విశేషించి తన తాతగారైన భీష్ముణ్ణి చూచి సుయోధనుడు ఉత్కంఠగా ఇలా అడిగాడు.

సుయోధనుడు : తాతగారూ! ఏడక్షోహిణులతో గూడిన సమస్త పాండవ బలాన్ని, పాండవులతో సహా నిర్మూలించడానికి మీకెంత సమయం పట్టవచ్చు?

భీష్ముడు : నేను నెలరోజుల్లో సమస్త పాండవ బలాన్ని పాండవులతో సహా నిర్మూలింపగలను.

తాతగారి సమాధానంతో దుర్యోధనుని మనస్సులో ఒత్తిడి కొంత ఉపశమించింది. వెంటనే గురుదేవులైన ద్రోణాచార్యుల వారిని కూడా ఇదే ప్రశ్న వేశాడు. ద్రోణాచార్యుల వారు కూడా భీష్ముడు చెప్పినట్లే నెలరోజుల్లో సమస్త పాండవబలాన్ని నిర్మూలింపగలను – అని చెప్పాడు. దుర్యోధనుని మనస్సులో ఒత్తిడి ఇంకా కాస్త ఉపశమించింది. తరువాత తన ప్రాణ స్నేహితుడైన కర్ణుణ్ణి కూడా ఇలాగే అడిగాడు. కర్ణుని మనస్సులో మహాసేనాపతియైన భీష్ముడు తనను అర్ధరథుణ్ణిగా పేర్కొన్నాడనే బాధ, ఉక్రోషం కొట్టుమిట్టాడుతున్నాయి. అందుకే తాను భీష్ముని కంటే, ద్రోణుని కంటే పై చేయి అనిపించుకోవడానికి ఇదే అదనుగా భావించాడు. వెంటనే ఏ మాత్రం తడుముకోకుండా నేను ఐదురోజుల్లోనే సమస్త పాండవబలాన్ని, పాండవులతో సహా నిర్మూలింపగలను – అని పేర్కొన్నాడు. దుర్యోధనుని మనస్సు తాత్కాలికమైన ఆనందానికి లోనై ఎదలోని ఒత్తిడి బాగా తగ్గింది.

దుర్యోధనుడు ఈ విధంగా భీష్మద్రోణ కర్ణాదులతో నిర్వహించిన సమావేశం, ఆ సమావేశంలో వారు మాట్లాడిన మాటలు – సారాంశం – ఈ విషయాలన్నీ గూఢచారుల ద్వారా ధర్మరాజు తెలుసుకొన్నాడు. ధర్మ రాజుకు నిజానికి తన మనస్సులో దుర్యోధనుని లాగ ఎటువంటి ఒత్తిడి లేదు. అయినా అటువంటి సమావేశం నిర్వహించాలని కుతూహలం కలిగింది. వెంటనే శ్రీకృష్ణభగవానుని ఆదేశంతో తన బలంలో ప్రముఖులైన మహావీరులందరినీ ఒక చోట సమావేశపరిచినాడు. పదునొకండక్షౌహిణు లతో కూడిన కౌరవబలాన్ని కౌరవులతో సహా నిర్మూలించడానికి శ్రీకృష్ణ భగవానుడికెంత కాలం పడుతుందో ప్రశ్నించాలనిపించింది. కాని దేవ దేవుడైన శ్రీకృష్ణుని అలా ఒక మానవమాత్రుణ్ణి ప్రశ్నించినట్లుగా ప్రశ్నించా లంటే ధర్మరాజు హృదయం అంగీకరింపలేదు. అందుకనే ఆ ప్రశ్న అర్జునునికి వేయదలచినాడు. అర్జునుడు చెప్పే ఏ సమాధానమైనా దాని వెనుక కృష్ణుని ఉత్తేజం ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది – అన్న పరమసత్యం ధర్మ రాజుకు బాగా తెలుసు. అందుకే "అర్జునా! సమస్తకౌరవ సేనా సమూహాన్ని జయించ దానికి నీకెంతకాలం పడుతుంది? – అన్నాడు. అర్జునుడు వెంటనే

సవినయంగా శ్రీకృష్ణుని పాదపద్మాలవైపు ఒక్కక్షణం చూచి, వెనువెంటనే ఆ స్వామి ముఖారవిందంలోకి తన చూపులు సారించినాడు. శ్రీకృష్ణుడు తన ప్రసన్నతను సూచించే చిరునవ్వులతో అర్జునునికి ప్రేరణ కలిగించాడు. కృష్ణుడందించిన ప్రేరణ అర్జునుని హృదయంలో ఒక వినూతన చైతన్యాన్ని రేకెత్తించింది. ధర్మరాజు వైపు తిరిగి "అన్నా! బావగారైన ఈ శ్రీకృష్ణ భగవానుని ఆశీర్బలం, మీ వంటి పెద్దల దీవెనలు ఉంటే పదునొకండక్షౌహిణులతో కూడిన కౌరవబలాన్నే కాదు, దేవదానవులతో కూడ ముల్లోకాలను ఒక్కక్షణంలో భస్మీపటలం చేయగలను" – అని స్థిరసంకల్పంతో పేర్కొన్నాడు. ఆ సమాధానంతో ధర్మరాజు పరవశించినాడు. సభలోని వారంతా అర్జునుని సమాధానంతో నూతనోత్తేజం పొంది, అందరూ పారవశ్యానికి లోనైనారు.

ఇక్కడ మనం ఒక అంశాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేయవలసి ఉంది. భీష్ముడు నెలరోజులని, ద్రోణుడు కూడా నెల రోజులంటూ, కర్ణుడు ఐదురోజులే తనకు చాలంటూ వారి వారి బలపరాక్రమాల పట్ల వారికున్న అవగాహనతో మాట్లాడారు. ఇందులో కర్ణుడు కొంత స్వాతిశయం ప్రదర్శించినా, భీష్ముడు, ద్రోణుడు – వారి వారి పరిధిని తెలిసి, స్పష్టమైన అవగాహనతోనే మాట్లాడినట్లు భావింపవచ్చు. అయితే భీష్మద్రోణాదుల వంటి మహావీరులు సైతం నెలరోజుల వ్యవధిలో దిగ్విజయం సాధింప గలమని చెప్పే యుద్ధ క్రీడనైనా, అంతకు మించిన ఎన్ని దిగ్విజయా లైనా అర్జునుడు ఒక్క క్షణంలో సాధింపగలను – అన్నాడంటే అతని ఆత్మస్థైర్యం ఏమిటి? నిజంగా అతనికంత బలపరాక్రమాదులు ఉన్నాయా? – అవన్నీ అతడు ఎలా సముపార్జించుకో గలిగినాడు? – అని తీవ్రంగా ఆలోచిస్తే అర్జునుని మాటల్లో ఏ మాత్రం స్వాతిశయం లేదని, అచంచల ఆత్మవిశ్వాసం, అనుపమానమైన ఆత్మస్థైర్యంతోనే అలా మాట్లాడగలిగాడని స్పష్టంగా తెలుస్తూ ఉంది. శ్రీకృష్ణుని సమక్షంలో అగ్నిదేవుడు ప్రసాదించిన గాండీవం, పరమేశ్వర దత్తమైన పాశుపతాస్త్రం, శ్రీకృష్ణ భగవానుని సాహచర్యం, వీటన్నటికీ తోడుగా తనకున్న స్వతస్సిద్ధమైన దైవీ సంస్కారం – ఈ అంశాలన్నీ అర్జునుని

మాటలకు నేపథ్యంగా ఉన్నాయి. దైవీ సంస్కారసంపన్నుడైన అర్జునుడు తన అపార ధ్యానయోగబలంతో పురోగమించిన మహావీరుడై తపోదీక్ష వహించి పరమేశ్వరుని ప్రసన్నం చేసుకొని పాశుపతాస్త్రం సంపాదింప గలిగాడు. బాల్యంనుండి తాను అనుసరించే అనుష్ఠాన జీవన విధానం, నియమిత ధ్యానయోగం – అర్జునుణ్ణి ఒక మహావీరాగ్రేసరుడుగా భాసింప జేశాయి. పరమేశ్వరుని ప్రసన్నం చేసుకొని పాశుపతాస్త్రాన్ని సముపార్జించిన మహాతపోమూర్తియైన అర్జునుణ్ణి చూచి ముల్లోకాలు భీతి చెందినట్లు మహాభారతం పేర్కొంటూ ఉంది.

"అవిరళ సూర్యమండల సహస్రసమప్రభమై, ధనంజయ
ప్రవరుకరమ్మునన్ వెలుఁగు పాశుపతాస్త్రము చూచి దైత్యదా
నవసురయక్షరాక్షసగణంబు కరంబు భయంబు నొందె; నిం
దవనియు దిర్దిరందిరిగె నబ్ధిశిలోచ్చయసంచయంబుతోన్"

తాత్పర్యం : అర్జునుని చేతిలో నున్న పాశుపతాస్త్రం వేయి సూర్య బింబాల కాంతితో ప్రకాశిస్తూ ఉంది. ఆ మహాకాంతిని చూచిన దైత్యులు, దానవులు, దేవతలు, యక్షులు, రాక్షసులు భయంతో ఉక్కిరిబిక్కిరైనారు. సముద్రాలు, పర్వతాలతో సహా భూమి గిరగిరా తిరిగింది.

అటువంటి మహత్తరమైన పాశుపతాన్ని ఏనాడు అర్జునుడు సము పార్జించినాడో ఆనాడే కురుసామ్రాజ్య లక్ష్మికి దుర్యోధనునిపై విరక్తి కలిగిందని దేవేంద్రుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"భాగ్యము కాదె, అశ్రమమ పన్నగకంకణుచే తపఃక్రియా
యోగ్యతఁజేసి విశ్వభువనోపకృతిప్రతిపాదనైకసౌ
భాగ్యధురంధరంబయిన, పాశుపతాస్త్రము ఁగాంచి తింకవై
రాగ్యము పుట్టుఁగాక! కురురాజు పయిన్ నిజరాజ్యలక్ష్మికిన్"

తాత్పర్యం : అర్జునా! అనన్యసాధ్యమైన తపోబలంతో నీవు సాధించిన ఈ పాశుపతాస్త్రం సమస్తజగత్తునకు సౌభాగ్యదాయకం. నీ ఈ చర్యతో

కురుసామ్రాజ్యలక్ష్మికి దుర్యోధనునిపై విరక్తి ప్రారంభమైనట్లే. అటువంటి పాశుపతాస్త్రాన్ని సాధించడంలో అర్జునుని సాధన, దీక్ష, ఏకాగ్రత – ఇలాంటి యోగగుణాలతో కూడిన స్వయంకృషి ఎంతో ఉంది. సాధనాసంపత్తికి అవసరమైన అన్ని గుణాలతో అర్జునుడు తన అంతరంగాన్ని సంస్కరించుకొని, తపశ్శక్తితో పరిపుష్టం చేసుకొన్నాడు. జీవులు తమ తమ అంతరంగాలను అర్జునుని లాగా ఎలా సంస్కరించుకోగలగాలో శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"ఉద్ధరేదాత్మనాఽఽత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధు రాత్మైవ రిపు రాత్మనః"

తాత్పర్యం : జీవుడు తన అంతరంగాన్ని పరిశుభ్రం చేసుకోవాలంటే విషయ సుఖాలతో కూడిన ఆలోచనలను నిర్మూలించి, సంస్కరించుకోగలగాలి. అలా సంస్కరించుకోకుండా ఉంటే అటువంటి అంతరంగమే తన శత్రువై, నశింపజేస్తుంది. సంస్కరించుకొని ఏకాగ్రతను, స్వచ్ఛతను సాధింపగలిగితే తన అంతరంగమే తనకు ఆత్మబంధువై శ్రేయోదాయక మౌతుంది.

పై శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పినట్లుగా తన అంతరంగాన్ని సంపూర్ణంగా సంస్కరించుకొన్న యోగబలసంపన్నుడు అర్జునుడు అని భావించాలి.

ఈ పరమసత్యాన్నే శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇంకా ఇలా విశదీకరించినాడు.

"బంధురాత్మాఽఽత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్" **(భగవద్గీత-6-6)**

తాత్పర్యం : తన అంతరంగాన్ని ఎవడు యోగబలంతో సంస్కరించుకొని సాధనలో సఫలీకృతుడవుతున్నాడో అతని బుద్ధియే ఆత్మబంధువుగా శ్రేయస్సులు కలిగిస్తుంది. ఎవడు సంస్కరించుకోకుండా మలినమనస్సుతోనే ప్రవర్తిస్తాడో వాని బుద్ధి వానికి శత్రువై చెడుమార్గంలో నడిపిస్తుంది.

శుద్ధమనస్సు - మలినమనస్సు

శ్రీమద్భగవద్గీతలోనే ప్రతిజీవునికి మలిన మనస్సు, శుద్ధమనస్సు అని రెండు విధాలైన మనోభావాలు ఉంటాయని, శుద్ధమనస్సుయొక్క ప్రభావంతో మలినమనస్సును పూర్తిగా నిర్మూలించడానికే ధ్యానయోగం అవసరమని కూడ శ్రీకృష్ణభగవానుడు ప్రబోధించాడు. శంకరభగవత్పాదుల వారుమొదలుకొని ఎందరో ఆచార్యులు కూడ మలినమనస్సు యొక్క, శుద్ధ మనస్సు యొక్క లక్షణాలను విశ్లేషణాత్మకంగా వారి వారి ప్రబోధాలలో విశదీకరించారు.

"సదా మోహాటవ్యాం చరతి యువతీనాం కుచగిరౌ
నటత్యాశా శాఖా స్వటతి ఝుటితి స్వైరమభితః
కపాలిన్ భిక్షో మే హృదయకపి మత్యంత చపలం
దృఢం భక్త్యా బద్ధ్వా శివ భవదధీనం కురు విభో"

తాత్పర్యం : ఓ పరమ శివా! నా మనస్సు అనబడే కోతి యువతుల స్తనాలు అనే కొండలపై విహరిస్తూ ఉంది. ఆశలు, కోరికలు – అనే చెట్లకొమ్మలపై స్వైరవిహారం చేస్తూ, యథేచ్ఛగా తిరుగులాడుతూ ఉంటుంది. నీవు ఆది భిక్షుకుడవు కదా! నీవు భిక్షాటనకు వెళ్ళే సమయంలో జనాకర్షణకోసం నా హృదయమనే కోతిని భక్తి అనే త్రాడుతో కట్టివేసి నీ వెంట తీసికొని పోవయ్యా!......

పై శ్లోకంలో శంకరభగవత్పాదులవారు సృష్టిలో ప్రకృతిసిద్ధంగా ఏర్పడిన స్త్రీ పురుషులమధ్య కలిగే శృంగారభావాలను నేపథ్యంగా చేసికొని, జీవుని బలహీనతలను ఆలంకారికంగా విశ్లేషించినాడు. జ్ఞానభక్తి వైరాగ్యాలు లేకుండా లౌకిక భూయిష్ఠమైన అజ్ఞానాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతూ, సంసారబంధాలలో చిక్కుకున్న జీవుని మలిన మనస్సులో ఎటువంటి

మనోవికారాలతో కూడుకున్న ఆలోచనలు ముసురుకుంటూ ఉంటాయో, మచ్చునకు మనందరికీ తెలియజెప్పడానికి ఆ విధంగా పేర్కొన్నారు. జీవునకు స్వతస్సిద్ధంగా ఏర్పడిన ఇటువంటి బలహీనతలను జయించడం సాధ్యమా? – అని జీవులు అధైర్యంతో ఆత్మస్థైర్యాన్ని పోగొట్టుకోనవసరం లేదు. ఈ బలహీనతలను పోగొట్టుకొని సంపూర్ణ జ్ఞానబలంతో ఆధ్యాత్మికపురోగతి సాధింపగల దివ్యశక్తులు కూడ జీవుని అంతరాంతరాలలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. ఆ నిక్షిప్త దివ్యశక్తులను మేలుకొలుపడానికే జీవుడు ధ్యానయోగాన్ని అనుసరించాలి. నిశ్చల ధ్యానయోగంతో జీవుని హృదయంలో అధ్యాత్మ చింతనాభరితమైన అంతర్మథనం జరిగినప్పుడే నిక్షిప్త దివ్యశక్తులు మేల్కొంటాయి. క్షీరసాగరమథనంలోని అంతరార్థం కూడా ఇదే. ఈ అంశాన్నే శంకరభగవత్పాదుల వారు ఇలా పేర్కొన్నారు.

“ఆమ్నాయాంబుధి మాదరేణ సుమనస్సంఘాత్ సముద్యన్మనో
మంథానం దృఢభక్తిరజ్జు సహితం కృత్వా మథిత్వా తతః
సోమం కల్పతరుం సుపర్వసురభిం చింతామణిం ధీమతాం
నిత్యానందసుధాం నిరంతర రమా సౌభాగ్య మాతన్వతే”

తాత్పర్యం : అలనాడు దేవతలు, రాక్షసులు క్షీరసాగర మథనం చేశారు. అలాగే వేదసారమైన విజ్ఞాన సాగరాన్ని దృఢమైన మనస్సు అనే కవ్వమునకు గాఢభక్తి అనే త్రాడును చుట్టి అంతర్మథనం చేయగలిగితే హృదయ క్షీర సాగరంలో జ్ఞానామృత కలశం ఉద్భవిస్తుంది. పదునారు కళలతో కూడ జ్ఞాన చంద్రుడు ఉదయిస్తాడు. కోరిన కోర్కెలు తీర్చగలిగిన కల్పవృక్షం, కామధేనువు, చింతామణి, లక్ష్మి – వంటివన్నీ జ్ఞానానుభూతితో కూడినవై హృదయంలోనే దృగ్గోచరమౌతాయి. ఈ అనుభూతులే నిత్యానందాన్ని ప్రసాదిస్తాయి.

పైన పేర్కొన్న నిత్యానంద స్థితిని పొందిన జీవుని హృదయం ఎంత పటిష్ఠంగా ఉంటుందో కూడ శంకరభగవత్పాదులు ఇలా పేర్కొన్నారు.

“ధృతిస్తంభాధారాం దృఢగుణనిబద్ధాం సగమనాం
విచిత్రాం పద్మాఢ్యాం ప్రతిదివససన్మార్గ ఘటితామ్
స్మరారే! మచ్చేత స్స్ఫుట పటకుటీం ప్రాప్య విశదాం
జయస్వామిన్ శక్త్యా సహ శివగణైస్సేవిత విభో”

ఓ పరమశివా! నా హృదయం ఒక దృఢమైన కుటీరం వంటిది. ధైర్యాది గుణాలనే స్తంభాలతో, సద్గుణాలనే త్రాళ్ళతో, సంచార యోగ్యత కూడ కలిగియున్న ఈ జీవుని హృదయకుటీరంలో నీ ప్రమథగణాలతో కూడ అధివసింపుమా!

సారాంశం : జీవుని మనోగృహం ఎంత నిర్మలంగా, పటిష్ఠంగా ఉంటే సర్వభూతాం తర స్థానాధీశ్వరుడైన భగవంతుడు అట్టి జీవుని మనోగృహాన్నే అంతఃపురంగా మలచుకొని, తానొక మహారాజుగా అందులో కొలువై ఉంటాడో కూడ శంకరభగవత్పాదుల వారు ఇలా పేర్కొన్నారు.

“గాంభీర్యం పరిఘాపదం ఘనధృతిఃప్రాకార ఉద్యద్గుణ
స్తోమశ్చాప్తబలం ఘనేంద్రియచయో ద్వారాణి దేహస్థితః
విద్యావస్తు సమృద్ధిరిత్యఖిల సామగ్రీ సమేతే సదా
దుర్గాతిప్రియదేవ! మామకమనోదుర్గే నివాసం కురు”.

ఓ పరమశివా! నీవు దుర్గాదేవికి ప్రియుడవు గదా! నీ కరుణా కటాక్షం చేత యోగబలపటిష్ఠమైన నా అంతరంగమే శత్రుదుర్భేద్యమైన దుర్గం (కోట). ఈ నా హృదయదుర్గం గాంభీర్యమనే అగడ్తతో, ధైర్యాది ప్రాకారాలతో, సద్గుణగణాలనే మహాసేనతో, జ్ఞానము, విద్యలనే రత్నభాండాగారంతో విలసిల్లే అంతఃపురంగా శోభిస్తూ ఉంది. సమస్త బ్రహ్మాండభాండాలకు సమ్రాట్టువైన నీవు నా హృదయదుర్గంలో దుర్గాప్రియుడవై కొలువు సేయుమా!

సారాంశం : శంకర భగవత్పాదుల వారు పైన పేర్కొన్న మనోగృహలక్షణాలు కాని, మనోగృహాన్నే భగవంతుని కొలువున కనుకూలమైన అంతఃపురంగా

తీర్చిదిద్దడం కాని సంపూర్ణధ్యాన యోగావలంబనంతో కూడిన అనుష్ఠాన బలంతోనే సాధ్యమౌతాయి. ఇంత పటిష్ఠమైన అనుష్ఠానం అలవరచుకోవాలి– అంటే ఇందుకు తగిన రీతిలో భగవదనుగ్రహం సముపార్జించుకొనే తీవ్ర ప్రయత్నంలో జీవుడు నిమగ్నం కావాలి. అటువంటి తీవ్ర ప్రయత్నంతో భగవదున్ముఖంగా సాగే జీవుని మహోద్యమమే భక్తి. అట్టి భక్తిలో, భక్తి సంభరితమైన జ్ఞానబలంలో, భక్తి జ్ఞాన సమ్మేళనమైన నిశ్చలధ్యానంలో పరిణతిని సాధించినందువల్ల అర్జునుడు ముల్లోకాలను ఒక్కక్షణంలో భస్మం చేయగలను – అని దృఢ సంకల్పుడై స్పష్టీకరింపగలిగినాడు. కాబట్టి, అఖి లాండ కోటి బ్రహ్మాండాలకు నియామకుడు, పోషకుడునైన భగవంతుని పట్ల జీవుడు అచంచల భక్తి ప్రపత్తులు పెంపొందించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అందుకే భగవత్ రామానుజుల వారు ఎంత విజ్ఞానబలాన్ని ఆర్జించినా, ఆ విజ్ఞానబలాన్ని, భక్తి రూపంలో పర్యవసింపజేయవలసిందిగా భగవంతుడైన శ్రీనివాసుని ఇలా అర్థించాడు.

"అఖిల భువన జన్మస్థేమ భంగాదిమూలే
వినత వివిధ భూత వ్రాత రక్షైక దీక్షే
శ్రుతి శిరసి విదీప్తే బ్రహ్మణి శ్రీనివాసే
భవతు మమ పరస్మిన్ శేముషీ భక్తి రూపా"

సారాంశం : సకల భువనాలను సృష్టించి, పోషించి, నశింపజేయగల మూల మూర్తీ, ఆశ్రయించిన జీవులను రక్షించే దీక్ష గలిగిన ఓ శ్రీనివాసా! వేదప్రతి పాదితమైన ప్రకాశమే రూపమై వెలుగొందే ఓ స్వామీ! భక్తి తత్త్వంతో కూడిన బుద్ధి బలాన్ని ప్రసాదించు!

భగవంతుని మనం శివునిగా ఆరాధించినా, కేశవునిగా ఆరాధించినా, దేవిగా ఆరాధించినా భక్తి ప్రధానం. ఎంత విజ్ఞానాన్ని సముపార్జించినా, భక్తి లేనప్పుడు అది నిష్ఫలమే.

భక్తి - ఏకాగ్రత

"మోక్షసాధన సామగ్ర్యాం భక్తిరేవ గరీయసీ
స్వస్వరూపానుసంధానం భక్తిరిత్యభిధీయతే" (వివేక చూడామణి)

సారాంశం : భక్తితోనే జీవునికి మోక్షప్రాప్తి సిద్ధిస్తుంది. స్వస్వరూపాను సంధానమే భక్తి. స్వస్వరూపానుసంధానం అంటే జీవుడు తన సమస్త శారీరక, మానసిక యంత్రాంగం పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడం. తన శారీరకమైన జవ సత్త్వాదులకు గాని, మానసికమైన ఆలోచనా ప్రవాహాదు లకు గాని మూలకందంగా ఏ చైతన్య శక్తి భాసిస్తూ ఉందో ఆ చైతన్య స్ఫూర్తి పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడమే స్వస్వరూపానుసంధానం.

జ్ఞానానికి, భక్తికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని అధ్యాత్మ రామాయణం ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"భక్తిర్జనిత్రీ జ్ఞానస్య భక్తిర్మోక్ష ప్రదాయినీ
భక్తిహీనేన యత్కించిత్ కృతం సర్వమసత్సమమ్"

"తస్మాత్ త్వద్భక్త హీనానాం కల్పకోటిశతైరపి
నముక్తి శంకా విజ్ఞాన శంకానైవ సుఖం తథా"

సారాంశం : జ్ఞాన మోక్షాలకు భక్తి తల్లివంటిది. అటువంటి భక్తి ప్రపత్తులు లేకుండా ఎన్ని కోట్ల కల్పములకు కూడ ముక్తి, జ్ఞానము, సుఖము కలుగవు. సంపూర్ణ శరణాగతి భావనతో పరిణతి చెందిన భక్తి యోగ మెట్లుండునో యామునాచార్యులవారు ఈ విధంగా స్పష్టీకరించినారు.

"దర్శనం పరభక్తి స్స్యాత్ పరజ్ఞానంతు సంగమః
పునర్విశ్లేషభీరుత్వం పరమా భక్తి రుచ్యతే"

సారాంశం : భగవద్దర్శనానుభూతి భక్తియోగానికి పరాకాష్ఠ. ఆ సాక్షాత్కార దివ్యానుభూతిని హృదయంలో పదిలపరచుకోవడమే జ్ఞానమునకు పరాకాష్ఠ, అలా హృదయంలో స్థిరీకరింపబడిన దివ్యానుభూతిని శాశ్వతంగా అనుభవైక వేద్యం చేసుకోవడమే పరమ భక్తి యోగానికి పరాకాష్ఠ.

ఈ పరమభక్తి భావన స్వానుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలంటే ధ్యాన యోగాన్ని అవలంబింపవలసినదే.

శ్రీమద్భాగవతంలోని ఎన్నో సన్నివేశాలు, శ్రీమద్భగవద్గీతా ప్రబోధాలు, భక్తిరసామృత సింధువు, ఉజ్జ్వల నీలమణి– వంటి అసంఖ్యాక గ్రంథాలు పై అంశాలను బహుధా విశదీకరిస్తున్నాయి.

ఏకాగ్రత

జీవుని హృదయము ఏకాగ్రతాబంధురమైన ప్రశాంతప్రవృత్తికి నిలయమైనపుడే ధ్యానయోగము సాధ్యమౌతుంది. లౌకిక భూయిష్ఠమైన ఆలోచనాపరంపరలను నిర్మూలించి, నిశ్చలత్వాన్ని సాధించిన మనఃప్రవృత్తి ధ్యానయోగానికి అత్యంత ఆవశ్యకం. ఈ విధమైన ప్రశాంతత, నైశ్చల్యం సాధించాలి – అంటే జీవుని మనస్సులో సాధనసంభరితమైన తీవ్ర అంతర్మథనం జరగాలి. ఈరకమైన అంతర్మథనాన్ని గూర్చి 'శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు" ఒక మంత్రంలో ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"అగ్నిర్యత్రాభిమథ్యతే వాయుర్యత్రాభిరుధ్యతే
సోమోయత్రాతిరిచ్యతే తత్ర సంజాయతే మనః"

ఎక్కడ అగ్నిమథనం జరుగుతుందో, ఎక్కడ వాయుప్రసారం క్రమబద్ధీకరణం చేయబడుతూ ఉందో, ఎక్కడ సోమరసం ఆస్వాదింపబడుతూ ఉందో అక్కడ మనోవృద్ధి సత్యదర్శనం చేయగలుగుతుంది. సత్యదర్శనం చేయాలి – అంటే మనస్సు స్వచ్ఛతను సంతరించుకొని ఉండాలి. నిర్మలత్వాన్ని పొంది ఉండాలి. స్వచ్ఛత, నైర్మల్యం ఉన్నప్పుడే సత్త్వసాధనతో కూడిన సత్యశోధన జరుగుతుంది. పై మంత్రంలో మానసికమైన ఏకాగ్రతకు సంబంధించిన ప్రధానమైన మూడు అంశాల ప్రస్తావన ఉంది.

1. అగ్నిమథనం : భక్తి, జ్ఞాన సమ్మేళనా పూర్వకమైన భావపరంపరలతో జీవుని హృదయాంత రాళంలో జరిగే అంతర్మథనమే అగ్నిమథనం. శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసాదులతో గూడిన సాధన సంపత్తితో, వైరాగ్యాదులతో జీవుని తపనతో నిర్వహింపబడే ఆలోచనల పురోగమనమే అగ్ని మథనం. మహాత్ముల యొక్క, ఆచార్య పురుషులయొక్క ప్రవచన ప్రబోధాదులు ఆలకించడంచేత గాని, అలా ఆలకించిన విజ్ఞానబంధురాలైన అంశాలను పదే పదే నెమరు వేసుకోవడంవల్ల గాని, తదేక చింతనా పరంపరలచే జరిగేదే అగ్నిమథనం

లేదా అంతర్మథనం. ఇక్కడ అగ్ని- అంటే జ్ఞానాగ్ని అనే భావన. ఈ జ్ఞానాగ్ని మథనం జరిగినపుడే అంతరంగం సముచితమైన పరిణతిని సాధిస్తుంది. ఈ పరిణతి కలిగినపుడే శ్వాసపై ధ్యాస నిలుస్తుంది. నాభిస్థానం నుండి నాసికాగ్రం వరకు జరిగే నిరాఘాటవాయు ప్రసారంపై దృష్టి కేంద్రీకరింప బడుతుంది.

2. వాయు నిరోధం : "వాయుర్యత్రాభిరుధ్యతే" అన్న మంత్రభాగంలోని తాత్పర్య మిదే. అప్రయత్నంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలకు సంబంధించిన వాయు గమనాన్ని ఎలా నిరోధించాలో, ఎలా నిర్దేశించాలో తెలుసుకొని యమ నియమాదులతో కూడిన శ్వాసప్రక్రియను అను శాసించాలి. ఈ అంశమే ధ్యానయోగాన్ని ఆచరించడంలో ప్రధాన భూమిక వహిస్తుంది.

3. సోమ రసం : తీవ్ర అంతర్మథనంతో కూడిన జ్ఞానాగ్ని మథనం, ధ్యాసతో కూడిన జ్ఞానాగ్ని మథనం. ధ్యాసతో కూడిన శ్వాసయొక్క విన్యాసం ఏ జీవుడు సక్రమంగా నిర్వహిస్తున్నాడో వాడే సోమరసాన్ని ఆస్వాదింపగలిగిన యోగ్యతను సాధింపగలడు. సోమరసాన్ని ఆస్వాదించడమంటే జ్ఞానరసా మృతాన్ని ఆస్వాదించడమే.

వేద ప్రబోధము

భారతీయ విజ్ఞాన సర్వస్వానికి వేదాలు మూలకందాలు. ఏకాగ్రతా బంధురమైన చిత్తవృత్తిలో పరాకాష్ఠ వహించిన బ్రాహ్మీమయమూర్తులే వేదనాద ప్రస్తారం చేయగలరు. అందుకే వేదపాండిత్య విశారదులయిన బ్రహ్మ వేత్తలను "అవధాని" గా పిలుస్తారు. "చిత్తైకాగ్ర్యం అవధానం" అని ఆలంకారిక సూక్తి. అనగా శబ్ద నాద స్వరగతమైన అనేక అంశాల పట్ల ధ్యానధారణా సిద్ధమైన సాధికారిక ప్రజ్ఞావంతులే అవధానులు. ఏకాగ్రత ప్రాతిపదికగా గలిగిన ధ్యానయోగాన్ని ప్రప్రథమంగా వేదమే మానవజాతికి ప్రబోధించింది. అందుకే మనుస్మృతి.

"వేదోఽఖిలో ధర్మమూలమ్"
"ధర్మం జిజ్ఞాసమానానాం పరమం శ్రుతిః"
"పితృదేవమనుష్యాణాం వేదశ్చక్షుః సనాతనమ్
"అశక్యం చాప్రమేయంచ వేదశాస్త్రమితి స్థితిః"
"భూతం భవ్యం భవిష్యచ్చ సర్వం వేదాత్ ప్రసిద్ధ్యతి"

అంటూ వేద ప్రామాణ్యాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని బహుసందర్భాలలో ఉగ్గడించింది. అందుకే ధ్యానం, ఏకాగ్రత, ఉపాసనవంటి అంశాలపట్ల వేదప్రబోధాన్ని పరిశీలిద్దాం.

"గుహతాగుహ్యం తమో వి యాత విశ్వ మత్రిణమ్!
జ్యోతిష్కర్తా యదుశ్మసి" - (ఋగ్వేదం 1-86-10)

తాత్పర్యము : మేము అజ్ఞానమనే చీకటి గుహలో పడి ఉన్నాము. ఈ గాఢాంధకారంలో అన్నివైపులనుండి విజృంభిస్తూ ఉన్న ఎందరో రాక్షసులు మమ్మల్ని అనేకవిధాలుగా బాధిస్తూ ఉన్నారు. ఈ అంధకారాన్ని ఛేదించి, జ్ఞానమనే వెలుగును మాకనుగ్రహహించు!

వాయు నిరోధన : జీవుని నాడీమండలంలో గాని, దేహాంతర్గతమైన సమస్త యంత్రాంగంలో గాని వాయుప్రసారం ఒక క్రమబద్ధతను సంతరించుకొని ఉంటుంది. ప్రధానంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల తోడి వాయుప్రసారం ప్రాణ చైతన్య శక్తికి ఆధారమై విలసిల్లుతూ ఉంటుంది. ఆ విధంగా సమస్త నాడీమండల పరివ్యాప్తమై, చైతన్య దీప్తమై, ప్రసార విన్యాసంతో భాసించే ఈ వాయువేగ విశేషాలను, స్థితిగతులను నిశ్చలంగా, అధ్యయన శీలంతో దర్శనం చేయ గల్గడమే ధ్యానయోగం అవుతుంది. అంటే శ్వాసపై సమగ్రధ్యాస ధ్యానయోగం అవుతుంది.

పై వేదమంత్రంలో అజ్ఞానమనే చీకటిలో కామక్రోధాదులనే రాక్షసపీడ జీవులను ఎంతగా బాధిస్తుందో స్పష్టీకరింపబడింది. ఈ కారు చీకటిని, దుర్గుణాలనే రాక్షసులను పారద్రోలాలి. అంటే పరమాత్మ అనుగ్రహం సాధించాలి. పరమాత్మ అనుగ్రహం కావాలంటే ధ్యానయోగం ద్వారానే పరమాత్మను ఆశ్రయించాలి. పై ఋగ్వేదమంత్రంలోని పరమార్థాన్నే ఆలంకారికంగా ఆవిష్కరిస్తూ ధూర్జటి మహాకవి ఎలా చెప్పాడో చూద్దాం.

"శ్రీ విద్యుత్ కలితాజవంజవ మహాజీమూత పాపాంబుధా
రావేగంబున మన్మనోబ్జసముదీర్ణత్వంబు గోల్పోయితిన్
దేవా! మీ కరుణాశరత్సమయ మింతే జాలు, సద్భావనా
సేవం దామరతంపరై మెలcగెదన్ శ్రీకాళహస్తీశ్వరా!

నీ నాసందొడబాటు మాట వినుమా! నీ చేత జీతంబు నే
కానింబట్టక సంతతంబు మదివేడ్కన్ గొల్తు, నంతస్సప
త్నానీకంబున కప్పగింపకుము; నన్నాపాటియే చాలు, తే
జీనొల్లన్, గరినొల్ల, నొల్ల సిరులన్ శ్రీకాళహస్తీశ్వరా!"

(శ్రీకాళహస్తీశ్వర శతకము)

సారాంశం : దేవా! శ్రీకాళహస్తీశ్వరా! సంసార సుఖాలనే మేఘపరంపరల వర్షంతోను, తాత్కాలిక సంపదలనే మెరుపులతోను ఈ జీవుని హృదయ పద్మం నానాటికీ ముకుళించుకొని పోతూ ఉంది. నీ కరుణాశరత్కిరణాలు ప్రసరింపజేసి ఈ హృదయపద్మాన్ని వికసింపజేయుమా!

దేవా! శ్రీకాళహస్తీశ్వరా! నీకు, నాకు మధ్య ఒక ఒడంబడిక చేసుకుందాం. నీ పాదపద్మాలను ఆశ్రయించి నిన్నే భజిస్తూ ఉంటాను. అందుకు ప్రతిఫలంగా ఏనుగులు, గుర్రాలు, ఇతరమైన ఐశ్వర్యాలు నాకువలదు. కామక్రోధాదులైన దుర్గుణాలనే అంతశ్శత్రువులకు నన్ను అప్పగించవద్దు. ఆ దుష్టశక్తులబారినుండి నన్ను నిరంతరం రక్షించు!

మనోనిగ్రహసాధనలో తపించే జీవుని అంతరంగ నివేదన పై వేద మంత్రంలోనూ, ధూర్జటి మహాకవి మాటల్లోనూ స్పష్టంగా విశదీకరింప బడింది. అధ్యాత్మ చింతనతో కూడిన సాధనలో పురోగమించాలి – అంటే కామక్రోధ లోభాదులను మనస్సులో నిర్మూలించాలి. అలా అంతశ్శత్రువులను నిర్మూలించాలి – అంటే ధ్యానం, ఏకాగ్రత ఎంతో అవసరం.

సామాజిక ఏకాగ్రత

ధ్యానయోగం ద్వారా ఏకాగ్రతను వైయక్తికంగా ఏ ఒకరో ఇద్దరో సాధించడం కాకుండా, సమాజం మొత్తం సాధించాలని వేదం ప్రబోధిస్తూ ఉంది.

"ఉద్బుధ్యధ్వం సమనసః సఖాయః
సమగ్నిమింధ్యం బహవఃస నీలాః
దధిక్రామగ్ని ముషసంచ
దవీమింద్రావతో౽వసే నిహ్వయేవః" (ఋగ్వేద - 10/101/1)

సారాంశం : ఏ సమాజంలో ఎక్కువమంది ఒకే మనస్సు, ఒకే అభిప్రాయం, ఒకే సంకల్పం కలిగి ఉంటారో ఆ సమాజం మహోన్నత స్థితిని సాధిస్తుంది. అటువంటి సమాజంలోని జనులంతా జ్ఞాన తేజోమూర్తులై ప్రకాశిస్తారు.

వేదం ప్రతిపాదించి, ప్రబోధించిన ఈ ధార్మికాంశాన్నే మహర్షులు, మహాకవులు తమ తమ సందేశాత్మక కావ్యాలలో, గ్రంథాలలో బహుధా పరిపుష్టం చేసి వక్కాణించినారు. "సర్వేజనా స్సుఖినో భవంతు", - "విశ్వశ్రేయః కావ్యం" - వంటి సందేశ నినాదాలు అలా ఆవిర్భవించి నవే. పైన కనబరచిన వేదోక్తిలోని అంతరార్థాన్ని వాల్మీకి మహర్షి తన రామాయణ మహాకావ్యంలో ఎలా పొందుపరచినారో చూడండి.

"సర్వే నరాశ్చ నార్యశ్చ ధర్మశీలాః సుసంయతాః
ఉదాత్తాః శీలవృత్తాభ్యాం మహర్షయ ఇవామలాః"

(బాలకాండ 6వ స-9)

సారాంశం : అయోధ్యా నగరంలోని ప్రజలంతా స్త్రీలు పురుషులు కూడా ఒకే విధమైన దీక్షాదక్షతలతో కూడిన మంచి నడవడిక కలవారై జీవిస్తున్నారు. అందరూ మహర్షుల వలె పరిశుద్ధమైన అంతరంగాలు కలిగిన వారే.

"కశ్చిన్నరో వా నారీవా నాశ్రీమాన్ నాప్యరూపవాన్
ద్రష్టుం శక్య మయోధ్యాయాం నాపిరాజన్య భక్తిమాన్"

(బాలకాండ 6వ స-16)

సారాంశం : అయోధ్యా నగరంలోని స్త్రీలు, పురుషులూ అందరూ ఐశ్వర్యంలో కాని, సౌందర్యాదులలో గాని, రాజభక్తి కలిగి ఉండటంలోగాని ఒకే త్రాటిపై నడుస్తున్నారు.

ఇలాంటి ఐతిహ్యామే మరొకటి "పారిజాతాపహరణము" - అనే కావ్యంలో నంది తిమ్మన మహాకవి పేర్కొన్నాడు. శ్రీకృష్ణభగవానుడు - పారిజాత వృక్షం తీసుకొని రావడానికి అమరావతీ పట్టణానికి వెళ్ళిన సమయంలో ఆ నగరంలో ఉన్న అందరి మనస్సులూ ఒకేసారి శ్రీకృష్ణభగ వానునిపై నిమగ్నమౌతాయి.

"అనిమిష పురజాలకములు
వనితాజనతా మయములు, వనితల హృదయం
బనురాగరసమయం, బ
య్యనురాగము శౌరిమయము నయ్యెడ నయ్యెన్" (3-21)

సారాంశం : శ్రీకృష్ణుడు అమరావతీ పట్టణపు రాచవీథిలో వేంచేస్తుండగా రాజవీథికి ఇరువైపుల ఉన్న యెడల వసారాలన్నీ దేవకాంతల సమూహాలతో నిండిపోయాయి. వారి అంతరంగాలన్నీ శ్రీకృష్ణాంకితమైన అనురాగ రసంతో నిండిపోతున్నాయి.

అంతరంగ జాగృతి

ధ్యాన యోగాన్ని అవలంబించడం అంటే జీవుడు జ్ఞానసంబంధమైన మేలుకొలుపుకోసం తన మనస్సులో మంత్ర సంబంధమైన సుప్రభాతాన్ని ఆలపించడమే. ప్రతి జీవునికీ ఇటువంటి మేలుకొలుపు అవసరం. ఇటువంటి మేలుకొలుపుయొక్క అవసరం ఎటువంటిదో "ఋగ్వేదం" ప్రబోధిస్తూ ఉంది.

"యో జాగార తమృచః కామయన్తే
యో జాగార తము సామాని యన్తి
యో జాగార తమయం సోమ ఆహ
తవాహమస్మి సఖ్యేన్యకాః" (ఋగ్వేద 5/44/14)

సారాంశం : ఏ జీవుడు లౌకికభావ పరంపరలనే నిద్రనుండి అధ్యాత్మ చింతన అనే మేలుకొలుపుతో తన అంతరంగాన్ని హెచ్చరిక చేస్తున్నాడో వాడు మహాపురుషుడౌతాడు. అటువంటి మేలుకొలుపు జాగృతితో కూడిన అంతరంగ చైతన్యంతో పురోగమించడానికి ధ్యానయోగం ఉపకరిస్తుంది.

ఈ అంశాన్నే యుద్ధపరాఙ్ముఖుడైన అర్జునునికి శ్రీకృష్ణభగవానుడు మమకార అహంకారాదులకు లోనైన అర్జునుని అంతరంగాన్ని కర్తవ్యదీక్షకై మేలుకొనవలసిందిగా ఇలా హెచ్చరించాడు.

"క్లైబ్యం మాస్మగమఃపార్థ! నైతత్త్వయ్యుపపద్యతే
క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప"
(భగవద్గీత-2-3)

సారాంశం : అర్జునా! అహంకార మమకారాది లౌకిక భావపరంపరలకు లోనైనందువల్ల నీకు కలిగిన మనోదౌర్బల్యాన్ని, అధైర్యాది గుణాలను పరిత్యజించి కర్తవ్యపాలనకై లెమ్ము! యుద్ధమునకు సన్నద్ధుడవు కమ్ము!

పై ఋగ్వేద ప్రబోధ సారాంశాన్ని సమగ్రంగా ఆస్వాదించిన స్వామి వివేకానందుల వారు కూడా "Awake, Arise, stop not till the goal is reached" అని సమస్త మానవాళికి హైందవదృక్పథాన్ని బోధించినారు.

జీవులందరూ ఇటువంటి జాగృతిని పొందగలగాలి – అంటే పరమాత్మ యొక్క అనుగ్రహం అవసరం. అందుకే జీవులందరు భక్తియోగంతో కూడిన ధ్యానయోగంతో పరమాత్మను ఆశ్రయించాలి. ఈ భావాన్ని కూడా వేదం ఎంత ప్రబోధాత్మకంగా పేర్కొంటూ ఉందో చూడండి.

"పవమానః పునాతు మా క్రత్వే దక్షాయ జీవసే
అథో అరిష్ట తాతయే" - (అథర్వవేద 6/19/2)

సారాంశం : ఓ పరమాత్మా! పరమేశ్వరా! నా హృదయంలో భక్తి భావాన్ని రేకెత్తించు. సత్కర్మానుష్ఠానంతో అనుగ్రహించు. నా అంతరంగం అన్నివైపుల నుండి పవిత్రతను సంతరించుకునే రీతిలో దయచూడుమా!

పై వేదమంత్రంలో జీవుడు 3 విధాలైన అభ్యర్థనలతో పరమాత్మను వేడుకొంటున్నాడు.

మొదటి అభ్యర్థన : దేవా! నా హృదయంలో భక్తిభావాన్ని రేకెత్తించు!

రెండవ అభ్యర్థన : నా జీవన విధానం సత్కర్మానుష్ఠానంతో సఫలీకృతం చేసుకునేట్లుగా నన్ను అనుగ్రహించు.

మూడవ అభ్యర్థన : అన్నివైపులా – అంటే మనసా వాచా కర్మణా నా అంతరంగంలో పవిత్రత, స్వచ్ఛత సంతరించు!

భగవంతుని మనం కోరవలసిన మూడు వరాలు ఏవైనా ఉన్నాయంటే వేదప్రతిపాదితములైన పై మూడు అంశాలే! ఈ అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండ భాండాలను సృజియించి, ఈ సృష్టిని అనేక విధాలుగా ఉన్మేషింపజేస్తూ, ఈ సృష్టి పరిభ్రమణంలో మన అందరినీ పాత్రీభూతులను చేసిన పరమాత్మ

పట్ల కృతజ్ఞతా బద్ధులమై ఉండడమే భక్తియోగాన్ని అవలంబించడం. భక్తి యోగాన్ని అవలంబించిన జీవులు భగవంతుని నిశ్చల మనస్సుతో గుణనామ సంకీర్తనం చేస్తారు. ఈ అంశాన్ని వేదవ్యాస మహర్షి శ్రీమద్భాగవతంలో ఎలా ప్రతిపాదించాడో చూడండి.

"శృణ్వతాం స్వకథా కృష్ణః పుణ్యశ్రవణకీర్తనః
హృద్యంతఃస్థో హ్యభద్రాణి విధునోతి సుహృత్ సతామ్

నష్టప్రాయేష్వభద్రేషు నిత్యం భాగవత సేవయా
భగవత్యుత్తమ శ్లోకే భక్తిర్భవతి నైష్ఠికీ

తదా రజస్తమోభావాః కామలోభాదయశ్చ యే
చేత ఏతై రనావిద్ధం స్థితం సత్త్వే ప్రసీదతి

ఏవం ప్రసన్న మనసో భగవద్భక్తి యోగతః
భగవత్తత్త్వ విజ్ఞానం ముక్తసంగస్య జాయతే"

(1వ స్కంధము - 2వ అ - 17-20)

సారాంశం : పుణ్యశ్రవణ కీర్తనుడైన కృష్ణుడు శ్రద్ధాసక్తులతో ఏ జీవులు తన గుణనామ సంకీర్తనం చేస్తుంటారో, వారి అంతరంగాలలో నిశ్చలంగా నిలిచి ఉండి, ఆయా జీవులకు అభద్రతాభావాన్ని తొలగించి, లౌకిక వాసనలను పారద్రోలుతూ ఉంటాడు. అటువంటి జీవులు నిరంతర భాగవత సాంగత్యం కలిగి తమ తమ అంతరంగాలను భగవదర్పణం చేస్తారు. అటువంటి జీవులకు తప్పక ఈశ్వర సాక్షాత్కారం కూడా లభిస్తుంది.

జీవుని రెండవ అభ్యర్థన ఏమిటంటే తన జీవన విధానాన్ని మంచికార్యాలు ఆచరిస్తూ ఉండే రీతిలో సత్కర్మానుష్ఠాన శక్తిని ప్రసాదించమని! అంటే జీవులు భగవంతుని తత్త్వాన్ని, మహత్త్వాన్ని ఆహా, ఓహో అంటూ కీర్తించడంతోనే ప్రసన్నుడు కాడు. సకల జగన్నియామకుడైన ఆ

పరమాత్మను సంతృప్తి పరిచే రీతిలో సత్కర్మలు కూడా ఆచరించాలి. అలాంటి సత్కర్మలు ఆచరింపకపోతే ఆయా జీవుల జీవితాలు నిష్ఫలమౌతాయి. అందుకే అన్నమాచార్యుల వారు కూడా భగవంతుని గుణనామ సంకీర్తనం చేస్తూ ఒకానొక సందర్భంలో

"సారపుకర్మంబులు కేశవు కైంకర్యంబులు
ధీరులై విచారించి తెలిసేటి వారికి"

అని పేర్కొంటాడు. అంటే ఈ సమస్త సృష్టికి, మానవ సమాజ శ్రేయస్సుకు దోహదం చేసే ఏ మంచి పని చేసినా అది పరమాత్మకు చేసిన సేవగా భాసిస్తుంది.

"కర్తవ్య నిష్ఠ" - అన్నది జీవితమున ఎంత ప్రధానాంశమో దీనిని బట్టి తెలుస్తూ ఉంది. పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతం ఆయా జీవులకు తగిన రీతిలో అందరూ నిజకర్తవ్యోన్ముఖులై వారి వారి కార్యక్రమాలను నిర్ణయించుకొని ప్రవర్తించినప్పుడే సృష్టి పరిభ్రమణము, సమాజవర్తనము సజావుగా సాగుతుంది. ఇటువంటి కర్మయోగం పట్ల శ్రీకృష్ణభగవానుడు కూడా తన క్రియాశీలమును గూర్చి ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"నమే పార్థాస్తి కర్తవ్యం త్రిషులోకేషు కించన
నానవాప్త మవాప్తవ్యం వర్త ఏవచ కర్మణి

యది హ్యహం నవర్తేయం జాతుకర్మణ్యతంద్రితః
మమ వర్త్మానువర్తంతే మనుష్యాః పార్థ సర్వశః

ఉత్సీదేయు రిమే లోకాః నకుర్యాం కర్మచేదహమ్
సంకరస్య చ కర్తా స్యా ముపహన్యా మిమాః ప్రజాః"

సారాంశం : అర్జునా! నేను సైతం నాకు తగిన కర్మాచరణంలో నిరంతరం నిమగ్నుడనై ఉన్నాను. ఆ కర్మాచరణలో అత్యంత జాగరూకతతో మెలగుతూ

ఉన్నాను. నేను కర్మాచరణ లేని వాడనైనచో జీవులు కూడా అట్లే క్రియా శూన్యులౌదురు గదా! సత్కర్మలను ఆచరించుటలో జీవులకు తగిన చైతన్యశక్తిని ప్రసాదించుటకు కూడా నేను సంసిద్ధముగా నున్నాను.

ఈ విధంగా కర్తవ్య నిష్ఠను ప్రబోధించిన శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఫలాపేక్షా రహితంగా కర్మలాచరించాలి – అని కూడా ప్రబోధించినాడు. ఇక మూడవ అభ్యర్థన తన అంతరంగం ఎల్లవేళల పవిత్రమై ఉండేట్లుగా అనుగ్రహింపు మని! పవిత్రత అంటే స్వచ్ఛత. ఎటువంటి కల్మషాలకు తావులేకుండా అంతరంగాన్ని కోరికల కతీతం చేసి బాహ్యాభ్యంతర శుద్ధితో నిశ్చల నిర్మల నిర్వికారస్థితిని సాధించడమే పవిత్రత అనబడుతుంది. సనకసనందనాదులు, సప్తర్షులు, శంకర భగవత్ పాదుల వంటి ఆచార్య పురుషులు ఈ స్థితిని సాధించినవారు. ఇటువంటి పవిత్రస్థితిని సాధించడానికి కూడా భగవదను గ్రహం కావాలి. ఎందులకనగా సృష్టిని, ప్రకృతిని ఆవరించిన మాయాశక్తిని ఎవరు జయింపగలరో వారే పవిత్రులు కాగలరు. ఆ మాయాశక్తిని జయించడానికి జీవుల బలం చాలదు. భగవంతుని ఆశ్రయించిన జీవులకే అటువంటి దివ్యబలం కలిగి, మాయాశక్తిని జయించి పవిత్ర తపోనిష్ఠులు కాగలరు. ఈ మాయాశక్తిని భగవదనుగ్రహం కలిగినవారు మాత్రమే జయింపగలరు – అని శ్రీమద్భాగవతం ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"నాంతం విదామ్యహమమీ మునయోఽగ్రజాస్తే
మాయాబలస్య పురుషస్య కుతోఽపరే యే
గాయన్ గుణాన్ దశశతానన ఆది దేవః
శేషోఽధునాపి సమవస్యతి నాస్య పారమ్
యేషాం సఏవ భగవాన్ దయయేదనంతః
సర్వాత్మనాశ్రిత పదో యది నిర్వ్యలీకమ్
తే దుస్తరా మతితరంతి చ దేవమాయాం
నైషాం మమాగమితి ధీశ్శ్వ శృగాలభక్ష్యే
(శ్రీమద్భాగవతం-2-7-41-42)

సారాంశం : సృష్టి స్థితి సంహారకారకుడైన దేవదేవుడు శ్రీహరి మాయాశక్తిని తన నియంత్రణలో పరిభ్రమింపజేస్తూ ఉన్నాడు. అనంతశక్తి సమన్వితమైన ఈ మాయను అతిక్రమించాలి అంటే శ్రీహరియొక్క అనుగ్రహం పొంద వలసిందే. ఏ జీవులైతే కపటం వంటి గుణాలను విడనాడి ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో ఆ దేవదేవుని పాదపద్మాలను ఆశ్రయిస్తున్నారో, దేహాభి మానాదులు లేకుండా యోగభావనలో ప్రవర్తిస్తున్నారో వారు మాయాశక్తిని అతిక్రమింప గలుగుతూ ఉన్నారు.

ఇట్టి మాయాశక్తిని జయించి, శ్రీహరి దివ్యానుగ్రహానికి పాత్రులైన మహాత్ములను గూర్చి కూడా శ్రీమద్భాగవతం ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"వేదాహమంగ పరమస్య హి యోగమాయాం
యూయం భవశ్చ భగవానథ దైత్య వర్యః
పత్నీ మనోస్సచ మనుశ్చ తదాత్మజశ్చ
ఇక్ష్వాకు రైల ముచుకుంద విదేహ గాధి
రఘ్వంబరీష సగరా గయ నాహుషాద్యాః
మాంధాత్రలర్క శతధన్వను రంతి దేవా
దేవవ్రతో బలి రమూర్తరయో దిలీపః
సౌభర్యుతంక శిబి దేవల పిప్పలాద
సారస్వతోద్ధవ పరాశర భూరిషేణాః
యేఽన్యే విభీషణ హనూమదుపేంద్రదత్త
పార్థార్ష్టిషేణ విదుర శ్రుత దేవవర్యాః" (2-7-44. 45)

సారాంశం : శ్రీహరి అనుగ్రహం పొంది బ్రహ్మ, నారద మహర్షి, సనకాదులు, శివభగవాన్, ప్రహ్లాదుడు, స్వాయంభువ మనువు, ఆయన పత్నియైన శతరూప, వారి పుత్రులైన ప్రియవ్రత, ఉత్తానపాదులు, వారి పుత్రియైన దేవహూతి, ప్రాచీనబర్హిషుడు అనే ప్రజాపతి, ఋభుడు అనే సిద్ధుడు,

అంగుడు, ధ్రువుడు, ఇక్ష్వాకు మహారాజు, గాధి, రఘుమహారాజు, అంబరీషుడు, సగరుడు, గయుడు, నహుషుని పుత్రుడగు యయాతి, మాంధాత, అలర్కుడు, శతధన్వుడు, అనువు, రంతి దేవుడు, భీష్మపితా మహుడు, బలి చక్రవర్తి, అమూర్తరయుడు, దిలీపుడు, సౌభరి, ఉతంకుడు, శిబిచక్రవర్తి, దేవలమహర్షి, పిప్పలాదుడు, సారస్వతుడు, శుకదేవుడు, అర్జునుడు ఆర్ష్టిషేణుడు, విదురుడు, శ్రుతదేవుడు మొదలైన ఎందరో మహానుభావులు మాయను జయింపగలిగినారు.

మాయాశక్తిని అతిక్రమింపగలిగిన రీతిలో మానవుడు జ్ఞానార్జన చేయవలసి ఉంది. జ్ఞానసముపార్జన జరిగే కొలది భగవత్తత్త్వం గోచరిస్తూ ఉంటుంది. అయితే జ్ఞానాన్ని కేవలం శాస్త్రచర్చకో, వాదప్రతివాదనా సామర్థ్యం పెంచుకోవడానికో కాక, భగవంతుని తత్త్వమహత్త్వవివేచన చేయగల్గునట్లుగా సత్యాన్వేషణం కోసం పరిశ్రమించాలి. ఈ అంశాన్ని కూడా ఋగ్వేదం నొక్కి వక్కాణిస్తూ ఉంది.

"నవిజానామి యది వేదమస్మి
నిణ్యః సన్నద్ధో మనసా చరామి
యదా మా గన్ప్రథమజో ఋతస్యాదిద్వాచో
అశ్నువే భాగమస్యాః" (ఋగ్వేద : 18164837)

సారాంశం : మానవుడు తనను తాను తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేయకపోతే అతని జన్మ నిష్ఫలం. భాషా, సాహిత్య విజ్ఞానాదులు పెంపొందించుకునే కొలది భగవత్ తత్త్వ మహత్త్వాదులను ఎప్పటికప్పుడువివేచనం చేసుకుంటూ అనుష్ఠానబద్ధమైన జీవనం గడపిన విష్ణుచిత్తుని గూర్చి ఈ సందర్భంలో మనం చెప్పుకోవచ్చు. శ్రీకృష్ణదేవరాయల వారు రచించిన 'ఆముక్త మాల్యద' కావ్యంలో విష్ణుచిత్తుని విజ్ఞానబలం, అనుష్ఠానాదులను గూర్చి ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"అందుండున్ ద్వయ సద్మ పద్మ వదనుండద్వంద్వుఁడశ్రాంతయో
గాందూబద్ధ మధుద్విషద్ద్విరదుఁడన్వర్థాభిధానుండురు
చ్ఛందోబృంద తదంతవాగపఠనా సంజాత తజ్జన్య ని
ష్పందద్వైత సుసంవిదాలయుడు నిష్ఠన్ విష్ణుచిత్తుండనన్

అమ్మహీసురవరుండు ప్రకృతికంటెఁ బరుండగు
తన్నును, తనకంటె బరుండగు పరమేశ్వరుం, బర
మేశ్వరప్రసాద బహుజననకృత సుకృతఫలరూప
యగు నాచార్య కృప గుప్తదానంబు నిధానంబు
తెలిపిన గతిం దెలుపఁగా నాత్మీయ శేషశేషిత్వ
సంబంధంబనాద్యంబుగాఁ దెలిసి, – ఈ తెలివి గలిగి
అఖండ నిర్వృతిం గాంచి సుఖించు పరమయోగికి
బహుక్లేశదంబులగు చదువులం బని యేమి? ఈ
తెలివి లేనివాని హేతువాదంబు ధాతువాదంబు,
కాణాదంబు ప్రాణాదంబు, కాపిలంబు చాప
లంబు, మీమాంస హింస, వ్యాకరణంబకరణంబు" –

సారాంశం : విష్ణుచిత్తుడు శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయ పరినిష్ఠితాలైన రెండు మంత్రాలను నిరంతరం అనుసంధానం చేసుకుంటూ ఉంటాడు. సుఖ దుఃఖాలు, శీతోష్ణాలు, రేయింబవళ్ళు – అనబడే ద్వంద్వప్రకృతికి అతీతమైన నడవడి కలిగినవాడు. తన పేరుకు తగ్గట్టుగా విష్ణుదేవుని తన చిత్తములో ప్రతిష్ఠించుకొనినవాడు. విష్ణుదేవుని అనుగ్రహంచేత గురుముఖంగా చదువక పోయినా వేదవేదాంగపారంగతుడై విజ్ఞానసంపన్నుడైనవాడు. ఈ పంచ భూతాత్మక ప్రకృతిలో తానేమిటో, తన కర్తవ్యమేమిటో తెలిసికొని పరమేశ్వరునకు, తనకు గల సంబంధం సేవ్యసేవక సంబంధంగా తెలిసి అనుష్ఠింపకపోతే ఆ శాస్త్రజ్ఞానమంతా వృథా – అని విష్ణుచిత్తుడు సత్యం గ్రహించిన వాడై భగవత్ సేవలో నిమగ్నమైనాడు.

పైన పేర్కొనబడిన ఆధ్యాత్మికాంశాలన్నీ ఆచరణలో, అనుష్ఠానంలో అనుసరిస్తూ మనుగడ సాగించాలంటే ప్రత్యేక శ్రద్ధతో కూడిన జీవన విధానం అవసరం. జీవుడు నిరంతర సాధకుడై శ్రద్ధాళువైనప్పుడే తన నిష్ఠాబలంతో పరమాత్మను మెప్పింపగలుగుతాడు. ఈ అంశాన్ని అథర్వవేదం ఎలా ప్రబోధిస్తూ ఉందో చూడండి.

"బణిమహాం అసి సూర్య బడాదిత్య మహాం అసి
మహాంస్తే మహతో మహిమా త్వమాదిత్య మహాం అసి"

(అథర్వవేదం 13/2/29)

సారాంశం : ప్రతి జీవుని ఆత్మ కూడా సూర్యసమాన తేజస్సుతో ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే జీవులు తమ తమ శక్తిపట్ల అవగాహన పెంచుకోవ డానికై నిరంతరం జ్ఞానసముపార్జన చేస్తూ ఉండాలి. అందుకే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు "శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం" – అని భగవద్గీతలో ప్రబోధించినాడు. సత్త్వగుణ శాలియైన సాధకుడు శ్రద్ధ వహించినవాడై తన సత్ ప్రవర్తనతో మూడు విధాలుగా తపస్సు చేస్తూ ఉంటాడని శ్రీకృష్ణభగవానుడిలా పేర్కొన్నాడు.

"దేవద్విజగురు ప్రాజ్ఞపూజనం శౌచమార్జవమ్
బ్రహ్మచర్యమహింసాచ శారీరం తప ఉచ్యతే

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే"

మనఃప్రసాద స్సౌమ్యత్వం మౌనమాత్మవినిగ్రహః
భావసంశుద్ధిరిత్యేతత్ తపోమానసముచ్యతే"

సారాంశం : క్రమం తప్పకుండా ఆచరింపబడే గురుదేవతార్చనా కైంక ర్యాదులు, త్రికరణశుద్ధి కలిగి ఉండడం, బ్రహ్మచర్యవ్రతం పాటించడం, అహింసావర్తనం, సజ్జన సాంగత్యం వంటి గుణాలు శారీరక తపస్సుతో సాగించే సాధనలు. ఎటువంటి మనోవికారాలకు తావీయకుండా సత్య వాక్కుతో, వేద, ఉపనిషత్, భగవద్గీతాది అధ్యయనాలు చేస్తూ ఉంటే అది పునీతవాక్కుతో సాగించే తపోదీక్ష. మనస్సు నిరంతర భగవదర్పణతో శోభిస్తూ ఉండడం, మనోనిగ్రహాదులు పాటిస్తూ ఉండడం మానసిక తపస్సుగా పేర్కొనవచ్చు. నిష్కామకర్మానుష్ఠానపరుడైన సాత్త్వికుడు పరమశ్రద్ధతో పై మూడు విధాలైన తపోదీక్షలో అప్రమత్తుడై ఉంటాడు. సదాచారంతో కూడిన సాధన, శ్రద్ధతో కూడిన అనుష్ఠానం జీవునిలో వ్రతదీక్షను పెంపొందిస్తాయి. అనే సత్యాన్ని యజుర్వేదం ఇలా ప్రబోధిస్తూ ఉంది.

"వ్రతేన దీక్షామాప్నోతి దీక్షాయాప్నోతి దక్షిణామ్
దక్షిణా శ్రద్ధామాప్నోతి శ్రద్ధయా సత్యమాప్యతే"

(యజుర్వేదం 19/30)

సారాంశం : సత్‌వ్రతాచరణవల్ల సాధకునిలో దీక్ష పెంపొందుతుంది. దీక్షవల్ల దక్షతతో నేర్పు అనగా ఎరుక ప్రబలమౌతుంది. నేర్పుతో కూడిన జ్ఞాన సముపార్జన చేత శ్రద్ధాది గుణాలు పెంపొంది మరింత విజ్ఞానాన్ని పొందడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది.

భారతీయ విజ్ఞాన సర్వస్వానికి మూలకందాలైన వేదాలు ప్రతిపాదించి, ప్రబోధించిన ధార్మిక విజ్ఞానాంశాల పట్ల అచంచల విశ్వాసం కలిగి ఆచరణాత్మకంగా మనుగడ సాగించిన వారెవ్వరైనా మహర్షులు కాగలరు.

మనోభూమిక

"యోగః చిత్తవృత్తినిరోధః" – అని పతంజలి మహర్షి పేర్కొన్నాడు. జీవుని హృదయం స్వతస్సిద్ధంగా చాంచల్య భూయిష్ఠంగా ఉంటుంది అనేకానేక భావనాపరంపరలు చుట్టుముట్టి అంతరంగాన్ని సతమతం చేస్తూ ఉంటాయి. అటువంటి అంతరంగం ప్రశాంతతను సంతరించుకోవాలి – అంటే మనస్సులో చెలరేగుతున్న ఆలోచనలకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. నియంత్రణ, నిగ్రహంతో కూడిన అడ్డుకట్టతో చిత్తచాంచల్యాన్ని నిరోధించ డమే యోగం. అభ్యాసపూర్వకమైన యోగంతో, అనుష్ఠానబలంతో జీవుడు యోగిపుంగవుడౌతాడు.

ఒకానొక సమయంలో రాక్షసమాతయైన దితికి ఒక సందేహం కలుగుతుంది. ఏమంటే తన సవతియైన అదితికి పుట్టే బిడ్డలంతా దైవీసంస్కార సంపన్నులైన యోగులై దేవతలై ప్రకాశిస్తుండగా, తనకు జన్మించే బిడ్డలు మాత్రం లోకకంటకులై రాక్షసులౌతున్నారు! ఇలా ఎందుకు జరుగుతూ ఉంది? అని తనను తాను ప్రశ్నించుకొని ఎంతో ఆలోచించింది. ఎంత ఆలోచించినా తన ప్రశ్నకు తన అంతరంగంలో సమాధానం లభించడం లేదు. పైగా అదితి దేవమాతగా కీర్తి ప్రతిష్ఠ లార్జిస్తూ ఉండడం, తానేమో లోకకంటకులైన రాక్షసజాతికి జన్మనిచ్చే తల్లిగా నిందలపాలు కావడం తట్టుకోలేకపోతూ ఉంది. పైగా క్షీరసాగర మథనానంతరం జరిగిన దేవదానవ యుద్ధంలో తన బిడ్డలు చాలావరకు మరణించగా పుత్రశోకం తట్టుకోలేక పోయింది. ఒకరోజు సరాసరి తన భర్తయైన కశ్యప ప్రజాపతి వద్దకు వెళ్ళి, తన అంతరంగంలోని బాధనంతా ఆయనతో చెప్పుకొన్నది. కశ్యప ప్రజాపతి దితి యొక్క మనస్సులోని బాధనంతా తెలుసుకొని ఇలా చెప్పాడు. " అదితి సంసార సుఖాన్ని కూడా యోగభావనతో పొందగలిగిన స్త్రీరత్నం – అదే సంసార సుఖాన్ని భోగంగా స్వీకరించినందువల్ల దితివైన నీవు రాక్షసులకు జన్మనిచ్చావు. దైవీసంస్కారాన్ని వహించి యోగనియమాలు పాటిస్తే నీవు కూడా దేవతల వంటి బిడ్డలకు జన్మనీయగలవు" – అన్నాడు. దైవీసంస్కార విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించే యోగనియమాలు తనకు కూడ ప్రబోధింప వలసిందిగా దితి కశ్యప ప్రజాపతి నర్థించింది. దితి ప్రార్థన నాలకించిన కశ్యప ప్రజాపతి దితికి జ్యేష్ఠపూర్ణిమావ్రతాన్ని బోధించి ఆ వ్రతాచారములకు తగిన యోగనియమాలు కూడా తెలిపినాడు. కశ్యప ప్రజాపతి అనుగ్రహంతో దితి గర్భం ధరించింది. వ్రతాచార నియమాలు, యోగనియమాలతో కూడిన అనుష్ఠాన విధానంతో పవిత్రతను సంతరించుకొన్న దితి గర్భంలో శిశువు నానాటికి ప్రవర్ధమానమవుతూ తల్లికానందం కలిగిస్తున్నాడు. గర్భస్థ శిశువు తేజోమూర్తి ప్రభావం చేత తల్లియైన దితియొక్క ముఖారవిందం కూడా యోగప్రభలతో విరాజిల్లుతూ ఉంది. ఇంక అనతికాలంలో బిడ్డను ప్రసవిస్తుందనగా ఆ నిండు చూలాలికి సాక్షాత్తు దేవేంద్రుడే పరిచర్యలు చేయడానికి ఆమె ఆశ్రమానికి విచ్చేశాడు. సభక్తికంగా ఆమెకు పరిచర్యలు చేస్తూ ఉన్నాడు. సరిగా ఆమె ప్రసవించే సమయంలో ఏదో అనాచారం జరిగిందనే మిషతో దేవేంద్రుడాగ్రహించి బిడ్డపై వజ్రాయుధాన్ని ప్రయోగించాడు. ఆ బిడ్డ శరీరం ఏడు ముక్కలైంది. ఏడు ముక్కలు సజీవమై ఏడుగురు బిడ్డలుగా రూపాంతరం చెంది తేజోమూర్తులై ప్రకాశిస్తూ ఉండగా దేవేంద్రుడాగ్రహోదగ్రుడైనాడు. ఆ ఏడుగురి బిడ్డల్ని ఒక్కొక్కరిని మళ్లీ ఏడుముక్కలుగా వజ్రాయుధంతో నరికినాడు. కానీ ఏడు ముక్కలు నలుబది తొమ్మిది ముక్కలై అన్ని ముక్కలు జీవకళలతో ప్రకాశిస్తూ దివ్యమూర్తులుగా ప్రకాశించడం చూచి దేవేంద్రుడాశ్చర్య చకితుడైనాడు. వజ్రాయుధ ప్రయోగం జరిగినా ఆ బిడ్డలు చైతన్యమూర్తులై ప్రకాశిస్తూ ఉన్నారంటే అందుక్కారణం దితిమాతయొక్క యోగశక్తి. జీవునిలో ఉన్న దైవశక్తి యోగశక్తిని ప్రజ్వలింపజేస్తుంది. ఈ అంశాన్నే ధూర్జటి మహాకవి ఇలా పేర్కొన్నాడు.

**"పవి పుష్పంబగు; నగ్ని మంచగు; నకూపారంబు భూమీ స్థలం
బవు; శత్రుండతి మిత్రుడౌ, విషము దివ్యాహారమౌ నెన్నఁగా
అవనీమండలి లోపలన్ శివశివేత్యాభాషణోల్లాసికిన్
శివ! నీ నామము సర్వవశ్యకరమౌ! శ్రీకాళహస్తీశ్వరా!"**

సారాంశం : శివకటాక్షం ఉంటే దైవబలంతో కూడిన యోగబలం సిద్ధించిన ఏ జీవులకైనా శత్రువులు వజ్రాయుధం వారిపై ప్రయోగింపబడినా అది పుష్పమాల ఔతుంది. అగ్ని కూడా మంచులాగ కరిగిపోతుంది. విషప్రయోగం జరిగినా వారికది అమృతప్రాయమవుతుంది. శత్రువులు కూడా మిత్రులైపోతారు.

ఇటువంటి దైవప్రేరణతో కూడిన సంసారబలంతోనే దితిమాత తన రాక్షస భావాలు విడిచిపెట్టి, సంసారాన్ని యోగసుఖంగా స్వీకరించి, కశ్యప ప్రజాపతి అనుగ్రహంతో మరుత్తులకు జన్మనిచ్చి వారికి దేవేంద్రాదుల కంటే వైభవం కలిగేట్లుగా చేయగలిగింది.

"యోగః చిత్తవృత్తినిరోధః" అని పతంజలి మహర్షి పేర్కొన్న విధంగా దితి తన స్వతస్సిద్ధమైన రాక్షస చిత్తవృత్తిని నిరోధించి, దైవచింతనతో కూడిన యోగబలాన్ని సమకూర్చుకోగలిగింది. ఆ యోగబలాన్ని సమకూర్చు కోవడానికి పూర్వరంగంగా ఆమెలో "సంకల్పశుద్ధి" ఏర్పడినది. దానికి తగిన రీతిలో ప్రేరణ కల్పించినవాడు కశ్యపప్రజాపతి. ప్రాథమ్యంగా, ప్రాథమికంగా, దృఢనిశ్చయంతో కూడిన సంకల్పశుద్ధి జీవుడు ఏవిధంగా అలవరుచుకోవాలో అందుకు తగిన ఏడు విధాలైన "జ్ఞాన భూమికల"ను "మహోపనిషత్తు" ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొంటూ ఉంది.

1. శుభేచ్ఛ : యోగసిద్ధికై జీవుడు చేసే ప్రథమ ప్రయత్నమే శుభేచ్ఛ. అంతవరకు తన మనస్సులో ఉన్న మాలిన్యాన్ని, దుష్టసంస్కారాన్ని తొలగించు కోవాలనే పట్టుదల వహించడమే శుభేచ్ఛ.

**"స్థితఃకిం మూఢ ఏవాస్మి ప్రేక్షేऽహం శాస్త్ర సజ్జనైః
వైరాగ్యపూర్వమిచ్ఛేతి శుభేచ్ఛేత్యుచ్యతే బుధైః"**

సారాంశం : జీవుడు తన అంతరంగంలో ఇలా చర్చించుకోవాలి. " అయ్యో! నేను ఎందుకిలా మూఢంగా ప్రవర్తిస్తున్నాను. జీవితాంతం ఇలా లౌకికమైన లంపటాలతో కాలం గడపవలసిందేనా! ఇకనైనా సత్యం, ధర్మం తెలుసుకునే రీతిలో శాస్త్రాలు శోధించి, సజ్జన సాంగత్యాదులతో నా అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టు కునే ప్రయత్నం చేయాలి కదా! అని వైరాగ్య పూర్వకంగా చేసే ప్రయత్నమే "శుభేచ్ఛ".

2. విచారణ : వైరాగ్య భావనతో కూడిన శుభసంకల్పం మనస్సులో కలిగిన వెంటనే జీవునిలో ఒక అంతర్మథనం ప్రారంభమౌతుంది. ఆ అంతర్మథనంలో జీవుడు తనలో తాను విచారణ చేసుకుంటూ, మంచిచెడులతో కూడిన విచక్షణ కలిగి తన ఆలోచనను సక్రమమైన రీతిలో ప్రసరింపజేస్తాడు. మంచిభావాలు పెంపొందించుకుంటూ, తగిన దిశానిర్దేశంతో కూడిన శాస్త్రచర్చ, అధ్యయనాదులు ప్రారంభిస్తాడు.

**"శాస్త్రసజ్జన సంపర్క వైరాగ్యాభ్యాస పూర్వకమ్
సదాచార ప్రవృత్తి ర్యా ప్రోచ్యతే సా విచారణా"**

సారాంశం : శాస్త్రగోష్ఠితో కూడిన అధ్యయనం, సజ్జనుల సహవాసం వల్ల కలిగే సదుపదేశాలు, వైరాగ్య భావన, వీటన్నిటి యొక్క సదభ్యాసం వల్ల ఏర్పడే సదాచార నిష్ఠ – ఇవన్నీ "విచారణ" – అనే జ్ఞాన భూమిక వల్ల సిద్ధిస్తాయి.

3. తను మానసి : శుభేచ్ఛ, విచారణల వల్ల కలిగిన నిరంతరాభ్యాసంతో జీవుడు తన శరీర ధర్మాలపట్ల, మనోజగత్తు పట్ల అవగాహన ఏర్పరచుకున్న రీతిలో సాధన సాగిస్తాడు. ఈ సాధన చేత బాహిరమైన శబ్దాది విషయాలపట్ల ఆసక్తిని పరిత్యజించి, అంతర్ముఖీనమైన ఆలోచనాబలాన్ని పుష్కలంగా సముపార్జించే దిశగా పురోగమిస్తాడు.

**"విచారణా శుభేచ్ఛాభ్యా మింద్రియార్థేషు రక్తతా
యత్ర సా తనుతామేతి ప్రోచ్యతే తనుమానసీ"**

సారాంశం : శుభేచ్ఛ, విచారణల అభ్యాస బలంతో కలిగే జీవుని దీక్ష తనుమానసికి పునాది. జీవుని తనువుయొక్క ధర్మాలు, పిండోత్పత్తి క్రమాదులు, జ్ఞానకర్మేంద్రియాల లక్షణాలు, షట్చక్ర నిరూపణాదులు, మానసిక సంబంధమైన పంచకోశాదుల విశేషాలు – వీటన్నిటికీ సంబంధించిన సృష్టిరహస్యాలు తెలుసుకునే దిశగా పురోగమించే లక్షణమే "తనుమానసి". దేహాత్మల విచారణ, జీవాత్మ పరమాత్మల అనుబంధం – ఇవన్నీ స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలనే తపన పెంపొందడమే తనుమానసి యొక్క దిశానిర్దేశం. ఈ సందర్భంలో అప్పయ్య దీక్షితుల వారు రచించిన " శివాపరాధ క్షమాపణ స్తోత్రం" లో వారు పేర్కొన్న అంశాలు అనుసంధానం చేసుకోవచ్చు.

"ఆదౌ కర్మప్రసంగాత్ కలయతి కలుషం మాతృకుక్షౌ స్థితం మాం
విణ్మూత్రామేధ్యమధ్యే క్వథయతి నితరాం జాఠరో జాతవేదాః
యద్యద్వై తత్ర దుఃఖం వ్యథయతి నితరాం శక్యతే కేన వక్తుం
క్షంతవ్యో మేఽపరాధ శ్శివ శివభో శ్రీమహాదేవ శంభో

బాల్యేదుఃఖాతి రేకాన్మల లులిత వపుఃస్తన్యపానే పిపాసా
నో శక్యం చేంద్రియేభ్యో భవగుణజనితా జంతవో మాం తుదంతి
నానారోగాది దుఃఖాద్దురితపరవశ శ్శంకరం న స్మరామి
క్షంతవ్యోఽమేపరాధః శివ శివ శివభో శ్రీమహా దేవశంభో

ప్రౌఢోఽహం యౌవనస్థో విషయ విషధరైః పంచభి ర్మర్మసంధౌ
దష్టో నష్టో వివేకస్సుత ధన యువతి స్వాదుసౌఖ్యే నిషణ్ణః
శైవీ చింతా విహీనం మమ హృదయమహో మానగర్వాధిరూఢం
క్షంతవ్యోమేఽ పరాధ శ్శివ శివ శివభో శ్రీమహాదేవ శంభో"

సారాంశం : ఓ మహాదేవా! పరమశివా! ఈ జీవుడు జన్మజన్మల కర్మబంధం చేత మాతృగర్భంలో ప్రవేశించి, మలమూత్రాది వికారాలతో కూడి, దుఃఖ భాజనమైన దుస్థితులు పొందుతూ ఉన్నాడు. బాల్యచాపల్యంతో కూడిన అజ్ఞాన చేష్టలతో చిన్నతనం, విషయసుఖాలతో యౌవనం వృథాయైపోతూ ఉంటే ఇంక జ్ఞానసిద్ధి ఎలా కలుగుతుంది? అందుకే నన్ను క్షమించి పరమదయాంతరంగుడవైన నీవు అనుష్ఠానబలంతో కూడిన జ్ఞానసిద్ధిని అనుగ్రహింపుమా!

అప్పయ్య దీక్షితుల వారు రచించిన 15 శ్లోకాలతో కూడిన ఈ రచనలో పైన పేర్కొన్న జ్ఞాన భూమికల సామగ్రి పుష్కలంగా ఉంది. అధ్యయనం చేసి, సారాంశాన్ని ఆస్వాదించి, అనుష్ఠింపగలిగితే హృదయం పవిత్రతను, స్వచ్ఛతను సంతరించుకుంటుంది.

4. సత్త్వాపత్తి : శుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానసి అనే మూడు భూమికల ఆచరణాత్మకమైన అభ్యాస బలంతో అంతరంగం ఒక ప్రశాంతతను, నిర్వికార మనోజ్ఞమైన నిశ్చలత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఈ ప్రశాంతత, నిర్వికార నిశ్చలత వల్ల సత్త్వగుణం పెంపొందుతుంది. ఇలా సత్త్వగుణాన్ని పెంపొందించుకోవడమే సత్త్వాపత్తి – అనే భూమిక.

"భూమికాత్రితయాభ్యాసాత్ చిత్తేతు విరతే ర్వశాత్
సత్త్వాత్మని స్థితే శుద్ధే సత్త్వాపత్తి రుదాహృతా"

సారాంశం : శుభేచ్ఛ, విచారణ, తనుమానసి – అనే మూడు భూమికల విధానాలను సక్రమంగా ఆచరించడం వల్ల జీవుని అంతరంగంలోని తమస్సు, రజస్సుతో కూడిన మనోవికారాలు నిర్మూలింపబడి సత్త్వగుణ సంపన్నమైన సౌశీల్యాదులు వృద్ధి చెందుతాయి. సత్త్వగుణం పెంపొందినప్పుడే జీవుడు సత్యదర్శనం చేయగలడు. సత్తు, చిత్తులు అంటే మంచితనం, జ్ఞానగుణమే. ఎంత విజ్ఞానాన్ని ఆర్జించినా సచ్ఛీలుడు కాకపోతే అది వృథా. సచ్ఛీలంతో కూడిన జ్ఞానం నిజమైన జ్ఞానం.

5. అసంసక్తి : పై నాలుగు భూమికల యొక్క సమాహారభూతమైన ఆచరణ బలం చేత జీవుని అంతరంగం "పవిత్ర బ్రాహ్మీమయస్థితి" ని పొందగలుగు

తుంది. "నవనవోన్మేషశాలినీ బుద్ధిః ప్రతిభా" – అని ఆలంకారికులు పేర్కొన్నట్లుగా ఈ దశలో బుద్ధి పరిపుష్టమైన అంతరంగ గవేషణంతో, ఆలోచనా బలంతో నవనవోన్మేషంగా వికసించి సకలసృష్టిని బ్రహ్మమయంగా చూడగలిగిన పరిణతి సిద్ధిస్తుంది.

"దశా చతుష్టయాభ్యాసా దసంసర్గకలా తు యా
రూఢ సత్త్వ చమత్కారా ప్రోక్తా౨సంసక్తినామికా"

సారాంశం : పైన పేర్కొనబడిన నాలుగు భూమికల ఆచరణంతో సాధకుడు బాహిరమైన వాసనలపై ఆసక్తిని పరిత్యజిస్తాడు. తనలో తానే యోగభావనా విలసితమైన అవ్యక్త ఆనంద డోలికలలో విహరిస్తాడు. పుట్టుకచేత, శరీర బంధం చేత కలిగే బంధాలైనా, అనుబంధాలైనా ఈ దశలో నిర్మూలింప బడుతాయి. బాహ్యవాసనలపై, విషయాలపై అసంగత, చిత్తశుద్ధి ఏర్పడడమే అసంసక్తి.

6. పదార్థాభావన : సాధకుడు బాహ్యవాసనా నిర్ముక్తమైన నిశ్చలస్థితిని సాధింపగలిగితే అంతరంగంలో నెలకొన్న అధ్యాత్మచిత్త వృత్తితో కూడా పవిత్ర భావనలు అంకురిస్తాయి. అటువంటి పవిత్ర భావాలు అంకురించడం, తద్గతమైన దృశ్యపరంపరలు సాక్షాత్కరింపజేసుకొన్న అనుభూతులు కలగడం– ఇటువంటి అనుభవాల సమాహారమే "పదార్థాభావన" అనబడుతుంది.

"భూమికా పంచకాభ్యాసాత్ స్వాత్మారామతయా దృఢమ్
ఆభ్యంతరాణాం బాహ్యానాం పదార్థానా మభావనాత్
..
పరప్రయుక్తేన చిరం ప్రయత్నేనావబోధనమ్
పదార్థా భావనా నామ షష్ఠీ భవతి భూమికా"

సారాంశం : పైన పేర్కొనబడిన ఐదు భూమికల లక్షణాల పునాదులు గట్టిపడిన అంతరంగంలో దైవీ సంస్కారబంధురమైన ఆలోచనలే ఉద్భవిస్తూ ఉంటాయి. బ్రహ్మపదార్థ భావనా విలసితమైన పవిత్ర చిత్తవృత్తి సాధకునికి ఈ దశలో సిద్ధిస్తుంది. ఈ స్థితిని చేరుకొన్న చిత్తవృత్తి ఎలా ఉంటుందో, ఆ భావాలను అన్నమయ్య ఈ క్రింది కీర్తనలో పొందుపరచినాడు.

"ఎదుట ఎవ్వరు లేరు ఇంతా విష్ణుమయము
వదలక హరిదాసవర్గమైన వారికి

ముంచిన నారాయణ మూర్తులీ జగమెల్ల
అంచిత నామములే ఈ అక్షరాలెల్ల
పంచుకొన్న శ్రీహరి ప్రసాదమీ రుచులెల్ల
త్రెంచి వేసి మేను తాఁదెలిసేటి వారికి

చేరిపారేటి నదులు శ్రీపాద తీర్థమే
భారపు ఈ భూమి తన పాదరేణువే
సారపు కర్మంబులు కేశవు కైంకర్యంబులు
ధీరులై విచారించి తెలిసేటి వారికి

చిత్తములో భావమెల్ల శ్రీ వేంకటేశుడే
హత్తిన ప్రకృతి యెల్ల అతని మాయే
మత్తిలి ఈతని కంటె మరిలేవు ఇతరములు
తిత్తి దేహపు బ్రదుకు తెలిసేటి వారికి

సాధకుడు తాను ఏ ఉపాస్యమూర్తిని పరదైవతంగా భావించి ఉపాసిస్తున్నాడో ఆ దేవతామూర్తిని సృష్టిలో అణువణువులో దర్శింపగలిగిన ఉన్నత స్థితి "పదార్థాభావన" అనబడుతుంది. అన్నమయ్య ఉపాస్యమూర్తి విష్ణుదేవుడైనందువల్ల "ఎదుట ఎవ్వరు లేరు ఇంతా విష్ణుమయము"– అని అన్నాడు. మహాకవి తిక్కన ఇటువంటి పవిత్ర చిత్తనిష్ఠతోనే–

"కిమస్థిమాలాం కిము కౌస్తుభం వా
పరిష్క్రియాయాం బహుమన్యసే త్వమ్

కింకాలకూటః కిమువా యశోదా
స్తన్యం తవస్వాదు వద ప్రభో మే"

సారాంశం : స్వామీ! నీకు అస్థిమాలికలు ధరించడం ఇష్టమా! కౌస్తుభమణిని ధరించడం ఇష్టమా! నీకు కాలకూట విషం త్రాగడం ఇష్టమా! యశోదాదేవి చనుబాలు త్రాగడం ఇష్టమా! - అని తన ఉపాస్యమూర్తియైన హరిహర నాథునితో ముచ్చటించినాడు.

7. తుర్యగ : పై ఆరు భూమికలలో పేర్కొనబడిన అంశాల అనుష్ఠానబలం చేత సాధకుడు సంపూర్ణ చిత్తశుద్ధితో కూడిన మహోన్నత భావనాస్థితికి చేరుకుంటాడు. ఆ మహోన్నత భావనాస్థితినే "తుర్యగ" అని మహోపనిషత్తు పేర్కొంటుంది.

"భూమిషట్క చిరాభ్యాసా ద్భేదస్యానుపలంభనాత్
యత్ స్వభావైకనిష్ఠత్వం సా జ్ఞేయా తుర్యగా గతి"

సారాంశం : మొదట పేర్కొనబడిన ఆరు భూమికలను చిరకాలం అనుష్ఠించిన పిదపనే ఈ 'తుర్యగ' అనే తురీయస్థితి సంభవిస్తుంది. శీతోష్ణాలకు, రాగద్వేషాలకు అతీతమైన అద్వంద్వస్థితి ఈ 'తుర్యగ' లో సాధకునకు అనుభూయమానమౌతుంది.

చాంచల్య భూయిష్ఠమైన జీవుని మనస్సు నుండి పైన పేర్కొన్న ఏడు భూమికల లక్షణాలను సాధకుడు సక్రమంగా అనుష్ఠింపగలిగితే అప్పుడే యోగం సిద్ధిస్తుంది. అనగా సాధకుని అనుష్ఠాన ప్రస్థానానికి ప్రథమాలంబన మనస్సు. ఈ మనస్సుయొక్క స్థితిగతులను మహోపనిషత్తు ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"పూర్వం మనః సముదితం పరమాత్మ తత్త్వాన్
తేనాతతం జగదిదం సవికల్పజాలమ్
శూన్యేన శూన్యమపి విప్ర యథాంబరేణ
నీలత్వ ముల్లసతి చారుతరాభిధానమ్" (5వ - 52)

సారాంశం : రూపశూన్యమైన ఆకాశంనుండి నీలిరంగుతో కూడిన ఒక దృశ్యం కనిపిస్తూ ఉంది. ఆకాశమే లేనప్పుడు నీలిమ ఎలా తోస్తూ ఉంది- అంటే శూన్యత్వంయొక్క అస్తిత్వమే ఆకాశం. అలాగే పరమాత్మ తత్త్వం కూడా శూన్యత్వంనుండి ప్రారంభమవుతూ ఆకాశంనుండి నీలిమ సంభవించి నట్లు జీవుని మనస్సు ఏర్పడింది. సకల భావనామయ జగత్తున కంతా మనస్సే ప్రారంభకారణమై జీవుని జ్ఞాన సాధన ఇక్కడనుండియే ప్రారంభింప బడుతూ ఉంది. అంటే జ్ఞానసాధనకు ప్రారంభదశ మనస్సులో సముద్భవించే శుభేచ్ఛ లేదా శుభకామన.

'శుభేచ్ఛ' లేదా శుభకామనతో ప్రారంభమైన సాధన 'తుర్యగ' వరకు అవిశ్రాంతంగా, అవిచ్ఛిన్నంగా అనుష్ఠాన బలంతో సాగించే సాధన సఫలీ కృతమైనప్పుడు జీవుని అంతరంగం ఎంత సమున్నత ప్రశాంత స్థితిగతులకు నిలయమౌతుందో మహోపనిషత్తు ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"సంకల్ప సంక్షయ వశాత్ గలితేతు చిత్తే
సంసార మోహమిహికా గళితా భవంతి
స్వచ్ఛం విభాతి శరదీవ ఖమాగతాయాం
చిన్మాత్రమేక మజమాద్య మనంతమంతః" (5వ -53)

సారాంశం : శరత్కాలం వచ్చిన వెంటనే సెలయేళ్ళ ప్రవాహాలు నిర్మలత్వం పొందినట్లుగా, వేయి కిరణాలతో కూడిన సూర్యభగవానుడు ఉదయించి నంతనే మంచు విరిసిపోయినట్లుగా సాధనాసంపూర్ణతను సాధించిన జీవుని అంతరంగంలో ఏకం, అద్వితీయం, సనాతనం, స్వతస్సిద్ధ తేజోవిరాజితమైన పరమాత్మతత్త్వం అనుభూతిమంతమై, ఆత్మ స్వచ్ఛతను పొందుతూ ఉంది.

ఈ విధంగా జీవునకు సంపూర్ణంగా వశీకృతమైన "మనస్సు" యొక్క లక్షణాలను "మహోపనిషత్తు" ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"భృత్యోఽభిమత కర్తృత్వాన్మంత్రీ సర్వార్థకారణాత్
సామంతశ్చేంద్రియాక్రాంతే ర్మనో మన్యే విలోకినః

లాలనాత్ స్నిగ్ధలలనా పాలనా త్పాలకః పితా,
సుహృదుత్తమ విన్యాసాన్మనో మన్యే మనీషిణః
స్వాలోకతః శాస్త్రదృశా స్వబుద్ధ్యా స్వానుభావతః
ప్రయచ్ఛతి పరాం సిద్ధిం త్యక్త్వాత్మానం మనఃపితా
సుహృష్టః సుదృఢః సుక్రాంతః సుప్రబోధితః
స్వగుణేనార్జితో భాతి హృది హృద్యో మనోమణిః" (5వఅ-79-82)

సారాంశం : సాధనలో సంపూర్ణ సఫలీకృతమైన జీవుని మనస్సు సముచిత వివేకాది బలాలు సమకూర్చుకొని అభీష్టకార్యాలు సిద్ధింపజేయడంలో నిజమైన సేవకుని లాగా ప్రవర్తిస్తుంది. నిజ శ్రేయోభిలాషియైన మంత్రి లాగా సలహాలిస్తుంది. సర్వేంద్రియ శక్తులనే సామంతరాజులను అదుపులో ఉంచి, జీవుని ఒక మహారాజుగా భాసింపజేసి, జ్ఞానసామ్రాజ్య పట్టాభిషిక్తుణ్ణి చేస్తుంది. అంతరంగ విచారణ ద్వారా ఆత్మనిశ్చయత్వాన్ని పొందిన మనస్సు స్నేహశీలియైన ప్రియురాలిలాగా, సక్రమంగా లాలించి పాలించే తండ్రిలాగా, ఉత్తమ స్నేహితుని లాగా మేలు చేస్తుంది. సకల జ్ఞానసిద్ధులతో కూడిన మోక్ష సామ్రాజ్య సిద్ధిని చేకూరుస్తుంది.

ప్రహ్లాద నారద పరాశరపుండరీకాదులు, మహాయోగులు పైన పేర్కొన్న సంపూర్ణ సాధనలో సఫలీకృతులైన వారు. "శ్రీరామచరిత మానస్" రచించిన తులసీదాసు శ్రీరామచంద్ర ప్రభువు యొక్క సగుణ సాక్షాత్కారం పొందాలనే తపన కలిగి కఠోరదీక్షతో ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించారు. ఒకానొక సందర్భంలో ఆయన నదికి వెళుతూ ఉండగా దారిలో ఇరువురు రాజ పురుషులు కనుపించారు. తులసీదాసు వారిని పట్టించుకోలేదు. స్నానాదులు ముగించుకొని ధ్యానంలో ఉండగా ఆ కనిపించిన రాజపురుషులే రామ లక్ష్మణులనే సత్యం గోచరించింది. ఎంతో క్షోభించినాడు. మరల ద్విగుణీకృత మైన పట్టుదలతో ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించినాడు. కొన్నాళ్లకు తులసీదాసుకు దారిలో ఒక తానీషా, ఆ తానీషాతో పాటు ఒక మహమ్మదీయ భటుడు కనిపించినాడు. అయినా వారిని కూడా పట్టించుకోలేదు. ధ్యాన ముద్రలో చూడగా ఆ కనిపించిన వారే రామలక్ష్మణులు! తులసీదాసు యొక్క ఆవేదనకు అంతులేకుండా పోయింది. ఈ యనుభూతులన్నీ "సాక్షాత్కార్" అనే గ్రంథంగా రచించినాడు. ఆ గ్రంథాన్నే పుట్టపర్తినారాయణా చార్యుల వారు "సాక్షాత్కారము" - అనే పేరుతో అనువదించినారు.

"చూడగ లేదురా భువన సుందర! నిన్ను త్రయోదశాక్షరా
మ్రేడిత బద్ధవృత్తి జపమే పరమంబని కోర్కెదీర, నీ
నాడు జపంబె దక్కినది నాకు, తదీయ ఫలం బుపేక్షచేఁ
గూడక పోయె ఇంక ననుకొందును లే జపమాసదీరఁ గన్

మరతునె నిన్ను మత్ హృదయమండన మో రఘురామ! సర్వమున్
మరతును, దేహమున్ మరతు, మానసమందున నీవు గాని దొ
క్కరవము లేని భంగి నవకజ్జల మంజుల దేహ! నీకునై
పురపురఁ బొక్కు నీ సుఖముఁ బోలవురా! జగమందు నన్యముల్".

భువనసుందరుడవైన ఓ శ్రీరామా! నీవు సాక్షాత్కరించినా నా ఉపేక్షచే నీ సాక్షాత్కార దివ్యానుభూతితో పరవశింపలేక పోయినాను, కానీ నిన్ను మరువలేను. మరలా నీ సాక్షాత్కార భాగ్యం పొందాలనే తపనలో ఈ దేహం కృశించినా సరే! అదే పరమసుఖంగా భావిస్తాను.

మనస్సే దేవత

మనశ్శక్తినే దేవతగా యోగులు గుర్తిస్తారు. మనశ్శక్తిని దేవతగా గుర్తించి ఆచరించిన అనుష్ఠానం సఫలీకృతమౌతుంది. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు ఈ అంశాన్ని పలుసందర్భాలలో ఉటంకించింది. అశ్వలుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు - అనే ఇరువురు మహర్షుల మధ్య జరిగిన వాదగోష్ఠిలో యాజ్ఞవల్క్యుడు ఇలా పేర్కొంటాడు. **"మన ఏవేత్యనంతంవై మనోఽనంతా విశ్వేదేవా అనంతమేవ స తేన లోకం జయతి-" (1వ అ. - 1వ బ్రా. 9)**

సారాంశం : మనస్సు అనంతశక్తి సంపన్నమైన దేవత. మనస్సులో చెలరేగే ఒక్కొక్క మంచి భావం ఒక్కొక్క దేవతయైతే మనోదేవతల సంఖ్య అనంతం. ఈ అనేక మనోదేవతల యజమానియైన మనస్సు వశమైతే జీవుడు ఎన్ని సామ్రాజ్యాలైనా జయింపగల్గుతాడు.

"మనో వై గ్రహః స కామేనాఽ తిగ్రాహేణ గ్రహీతో
మనసాహి కామాన్ కామయతే" - (2వ బ్రా - 7వ మం)

సారాంశం : జీవుని మనస్సు ఒక గ్రహగోళం. సూర్యునివంటి గ్రహ గోళా లలో ఉన్న శక్తులలాగే ఈ మనస్సనెడి గ్రహంలో కూడా ఎన్నో శక్తులు ఇమిడిఉన్నాయి. సాధనకు ఈ మనస్సనే గ్రహలక్షణాలను బాగా అధ్యయనం చేసి వినియోగించుకోగలిగితే మంచి కామనలపట్ల సిద్ధి కలిగి, ఇతర కామనలపట్ల మనోనిగ్రహం సిద్ధిస్తుంది.

"యదేవ తే కశ్చిదబ్రవీత్తచ్ఛృణవామేత్యబ్రవీన్మే సత్య
కామో జాబాలో మనోవై బ్రహ్మేతి యథా మాతృ
మాన్ పితృమానాచార్యవాన్ బ్రూయాత్తథా తజ్జాబా
లో బ్రవీన్మనోవైఽబ్రవీన్మనోవై బ్రహ్మేత్యమనసో హిగ్ం

స్యాదిత్య బ్రవీత్తుతే తస్యాయతనం ప్రతిష్ఠాం
నమేఽ బ్రవీదిత్యేకపాద్వా ఏతత్ సమ్రాడితి సవై
నో బ్రూహి యాజ్ఞవల్క్య మన ఏవాయతన
మాకాశ ప్రతిష్ఠాఽ ఽనంద ఇత్యేవ దుపాసీత కా
ఆనందతా యాజ్ఞవల్క్య మన ఏవ సమ్రాడితి
హోవాచ మనసావై సమ్రాట్ స్త్రియ మభి
హార్యతే తస్యాం ప్రతిరూపః పుత్రో జాయతే
స ఆనందో మనోవై సమ్రాట్ పరమం బ్రహ్మ నైనం
మనో జహాతి సర్వాణ్యేనం భూతాన్యభిక్షరతి
దేవో భూత్వా దేవానప్యేతి య ఏవం విద్వానే
తదుపాస్తే హస్త్యృషభగ్ం సహస్రం దదామీతి
హోవాచ జనకే వైదేహః సహోవాచ యాజ్ఞ
వల్క్యః పితా మేఽ మన్యత నా ననుశిష్య హరేతీతి"
(బృహదారణ్యకోపనిషత్తు-4వ అ-1వ-6వ మం)

సారాశం : జనకునికి, యాజ్ఞవల్క్యునికి జరిగిన సంవాదగోష్ఠిలో మనస్సే బ్రహ్మము, మనస్సే తల్లి, మనస్సే తండ్రి, మనస్సే ఆచార్యుడు, మనస్సే మహారాజు - ఈవిధంగా మనస్సు యొక్క తత్త్వ మహత్త్వాలను తెలిసికొని ఏ జీవుడు యోగసాధన చేస్తున్నాడో వాడు తప్పక సఫలీకృతుడౌతాడు.

పై అంశాలవల్ల స్పష్టంగా తేలే సారాంశమేమంటే జీవునియొక్క అనన్యమైన, అనంతమైన యోగ సాధనకు, అనుష్ఠానానికి ప్రధాన భూమిక మనస్సే. చాంచల్య భూయిష్ఠమైన అటువంటి మనస్సు, మనస్సులోని శక్తులను బుద్ధి ద్వారా అంటే మిక్కిలి ప్రయత్నం ద్వారా ఉద్దీపింపజేసినప్పుడే సాధన సఫలీకృతమౌతుంది. ఈ అంశాన్నే "శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు" ఇలా చెబుతుంది.

"యుక్త్వాయ మనసా దేవాక్ సుపర్యతో ధియా దివమ్
బృహజ్యోతిః కరిష్యతః సవితా ప్రసువాతితాన్" (2వ అ-3వ మం)

సారాంశం : మనస్సుయొక్క శక్తులను బుద్ధి ద్వారా జ్వలింపజేసి, అనగా మేల్కొలిపి సాధన సాగిస్తే అంతరంగంలో జ్ఞానజ్యోతి వెలిగి, పరమాత్మ సాక్షాత్కారం లభింపజేస్తుంది.

ఈ విధంగా ఉపనిషత్తులలోను, శాస్త్రాది గ్రంథాలలోను, పురాణాల కథలలోను మనస్సు యొక్క దివ్యలక్షణాలు విశ్లేషింపబడడం చూస్తే ప్రాచీన కాలంలో భారతదేశంలో యోగానుష్ఠానంలో సఫలీకృతులైన ఎందరో మహర్షులు ఎంతగా తపించి సత్యదర్శనం చేశారో తెలుస్తుంది.

సాహితీ సమరాంగణ సార్వభౌముడు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు ఆముక్త మాల్యదా ఖాండిక్య కేశిధ్వజ సంవాద ఘట్టంలో మనస్సుయొక్క తత్త్వాన్ని అలతి యలతి మాటలలో ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"ప్రాణికోటికెల్ల బంధంబు, మోక్షంబు
చేరుటకును 'మనసు' కారణంబు;
విషయసంగి యైన విను బంధకారి, ని
ర్విషయమైన ముక్తి విభవకారి" (ఆముక్తమాల్యద - 3వ ఆ)

సారాశం : ప్రాణులు అనగా జీవులు బంధాల్లో చిక్కుకోవడానికైనా, అంటే సంసార సాగరంలో కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉండటానికైనా, మోక్ష సామ్రాజ్యం అలంకరించడానికైనా మనస్సే కారణమౌతుంది. మనోవికారాలతో కూడిన ఇంద్రియాది విషయ సుఖాలలో చిక్కుకుంటే బంధకారియై, విషయ సుఖాలను త్యజించినట్లైతే, యోగబలం సాధింపగలిగే ముక్తిదాయినిగా మనస్సే కారణభూమౌతూ ఉంది.

జీవునియొక్క మనస్సు జీవునకు గల ప్రాణశక్తితో కూడిన చైతన్యాన్ని సక్రమ మార్గంలో సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి యోగబలం అవసరం. జీవుని కర్మేంద్రియాలలో, జ్ఞానేంద్రియాలలో అంతర్నిహితంగా భాసించే సమస్త శక్తులు సరియైన రీతిలో ఉద్బుద్ధం కావాలంటే యోగబలం అవసరం, సృష్టిలోని మిగిలిన ప్రాణులకు, మానవునికి మధ్య ఉన్న అంతరాలు, తరతమ భేదాలు కూడా జాగ్రత్తగా సాధకుడు విశ్లేషించుకోవాలి. సృష్టిలోని సమస్త చరాచర ప్రకృతిలోని అన్ని జీవరాశులలోని ఆ యా చైతన్య శక్తిని గూర్చి కూడా శ్రీకృష్ణదేవరాయలు ఆముక్తమాల్యదలో స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు.

"ఉండు సప్రాణులందొక్కించుకా శక్తి
స్థావరశ్రేణి ందజ్జాతికంటె
ఎఱ్ఱ రోకటిబండ జెఱ్ఱి మన్దిండి ము
న్నగు సరీసృపములందంతకంటె
ఖగముల యందంతకంటె, మృగావలి
యందు నూహింపంగ నంతకంటె
దంతి గోముఖపశుతతి నంతకంటె, మ
ర్త్యకదంబకములయందంతకంటె
యక్షగంధర్వ నాగాళి నంతకంటె
అంతకంటె నిలింపు, లందంతకంటె
హరిహయుని యందు, దక్షునందంతకంటె
నాద్యుఁడు హిరణ్యగర్భునందంతకంటె. (ఆముక్త మాల్యద-3వ ఆ.)

సారాంశం : పరమేశ్వర దత్తమైన చైతన్యశక్తి ప్రాణచలనం లేని రాయిరప్పలలో కూడా కొంత ఉంటుంది. ప్రకృతిలో సంభవించే ఎండ, వాన వంటి ఋతు విన్యాసాలవల్ల అవి కూడా ప్రభావితమౌతున్నాయి గదా! ఆ రాయిరప్పల కంటె వృక్షాలలో ప్రాణచైతన్య శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. అంతకంటె ఎఱ్ఱ,

రోకటి బండ, జెఱ్ఱి మొదలైన కీటకాలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కీటకాల కంటె పాములలో ఆ శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. పాముల కంటె, ఆకాశంలో ఎగిరే పక్షులలో, అంతకంటె మృగాలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మృగాలలో కూడా ఏనుగు, గోవు, ఎద్దులు మొదలైన జంతువులలో ఈ చైతన్యశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మృగాలకంటె మానవులలో భగవద్దత్తచైతన్యాంశ అధికంగా భాసిస్తుంది. మానవులకంటె యక్షగంధర్వాదులలోను, వారికంటె దేవతలలోను, దేవతలందరి కంటె దేవేంద్రునిలోను, దేవేంద్రునికంటె దక్షునిలోను, దక్షుని కంటె బ్రహ్మలోను ఈ చైతన్యాంశ అధికంగా భాసిస్తూ ఉంటుంది. అంటే మానవునిలో భాసించే చైతన్యశక్తి సృష్టిలో పశుపక్ష్యాదుల కంటె ఎక్కువ. దేవజాతుల కంటె తక్కువ. జీవుడు తన యోగసాధనలో ఈ అంశాన్ని స్పష్టంగా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఈ అంశాన్నే శంకర భగవత్పాదులవారు "వివేక చూడామణి"లో స్పష్టీకరించినారు.

"జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభమతః పుంస్త్వం తతో విప్రతా
తస్మాద్వైదిక ధర్మమార్గపరతా విద్వత్త్వమస్మాత్ పరమ్
ఆత్మానాత్మ వివేచనం స్వనుభవో బ్రహ్మాత్మనా సంస్థితి
ర్ముక్తిర్నో శతకోటి జన్మ సుకృతైః పుణ్యైర్వినా లభ్యతే

దుర్లభం త్రయమేవైతత్ దైవానుగ్రహహేతుకమ్
మనుష్యత్వం ముముక్షుత్వం మహాపురుషసంశ్రయః

లబ్ధ్వా కథంచి న్నరజన్మ దుర్లభం
తత్రాపి పుంస్త్వం శ్రుతిపారదర్శనమ్
యః స్వాత్మ ముక్త్యైనయతేత మూఢధీః
స ఆత్మహా స్వం వినిహంత్య సద్గ్రహాత్"

సారాంశం : సృష్టిలో మానవజన్మ లభించడం దుర్లభం. అందులోను పురుషుడుగా జన్మింపడానికి ఎంతో పుణ్యఫలం కలిగి ఉండాలి. అందులో కూడా వేదవేదాంగ పారంగతుడైన పండితుడు కావడానికి పుణ్యఫలంతో పాటు భగవదనుగ్రహం కలిగి ఉండాలి. పాండిత్యం సముపార్జించినా గాని స్వానుభావంతో బ్రహ్మానందరసానుభూతిని పొందడం శతకోటి జన్మల సుకృతంతో గాని సిద్ధింపదు. మానవత్వం, బ్రహ్మజిజ్ఞాస, సద్గురు కటాక్షం– ఈ మూడు ఒకే జన్మలో సిద్ధించడం దుర్లభం. భగవద్దత్తమైన ఇంత ఉత్తమోత్తమ జన్మను యోగసాధనతో సఫలీకృతం చేసుకోలేకపోతే ఆ మానవుడు ఆత్మ ఘాతుకుడే.

చిత్తవృత్తిని నిరోధించడం కష్టసాధ్యమగునేమోకాని, అసాధ్యము మాత్రము కాదని శ్రీకృష్ణభగవానుడు భగవద్గీతలో స్పష్టీకరించినాడు. కాబట్టి జీవుడు నిరుత్సాహం చెందకుండా తన ఆత్మసముద్ధరణకై యోగానుష్ఠానం సాగించాలి. త్రికరణ శుద్ధిగా ఈయోగసాధనలో ప్రవేశిస్తే, తగిన ఆత్మబలాన్ని పరమాత్మ తప్పక సమకూరుస్తాడు – అన్న అచంచల విశ్వాసంతో సాధకుడు యోగభావన చేయగలగాలి.

"నేహాభిక్రమ నాశోఽస్తి ప్రత్యవాయో నవిద్యతే
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతో మహతో భయాత్"

(శ్రీమద్భగవద్గీత-2-40)

సారాంశం : యోగ భావనతో బ్రహ్మానుష్ఠానం ప్రారంభించిన జీవుడు తన సాధన మధ్యలో ఏదైనా అంతరాయములు కలిగి ఆగిపోవునేమో! – అని సంశయింప వలసిన అవసరం లేదు. తన అంతరంగంలో లేశమాత్రమైన సంకల్పశుద్ధి ఉన్నా యోగసాధనలో కృతార్థుడు కాగలడు.

ఈ అనంతసృష్టిలో జీవుని ప్రమేయం, ప్రసక్తి ఏమిటి? ఈ పంచ భూతాత్మక ప్రకృతిలో జీవుని పాత్ర ఎంత? కర్తవ్యాదులు ఎలా నిర్వహించాలి?

అంటే యోగ భావనను అనుసరించినప్పుడే అవన్నీ బోధ పడతాయి. సమస్త మానవ సమాజం ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించినపుడే విశ్వశాంతి వెల్లివిరిసి విశ్వమానవ సౌభ్రాతృత్వం ఆచరణ సాధ్యమౌతుంది.

"ప్రశాంత మనసం హ్యేనం యోగినం సుఖ ముత్తమమ్
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూత మకల్మషమ్" (భగవద్గీత-6-27)

సారాశం : రజస్సు, తమస్సులను పూర్తిగా నశింపజేసుకొని, రాగద్వేషాది వాసనలు నశింపజేసుకొని, మిక్కిలి ప్రశాంతత కలిగిన అంతరంగంతో యోగానుష్ఠానం సాధ్యమౌతుంది. అటువంటి యోగులే బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవింపగలరు.

మానవులంతా ఇటువంటి యోగానుష్ఠానంతో ఉన్నపుడు తప్పక విశ్వ శాంతి కలుగుతుంది.

యోగభూమిక

మానవుని ఆలోచనా శక్తికి, భావపరంపరల ప్రవాహానికి మనస్సు కేంద్రమైతే, ఇంద్రియ శక్తులు అనుబంధాలు. కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు – అని, బహిరింద్రియాలు, అంతరింద్రియాలు – అని వీటిని వింగడించుకో వచ్చు. మనస్సులో ఉద్భవించిన ఆలోచనల మంచిచెడులను బుద్ధితో వివేచన చేసుకొని, అందులో మంచి ఉన్నది – అని తోచినట్లైతే ఇంద్రియముల ద్వారా ఆ ఆలోచనకు ఆచరణ రూపం కల్పింపవచ్చు. బుద్ధి ద్వారా మంచి చెడులను సక్రమంగా విశ్లేషించుకోవడమే యోగానుష్ఠానంలో మొదటి మెట్టు. ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి పరీక్షల కోసం తీవ్రంగా చదువుతున్నాడు. అప్పుడే టీవిలో ఏదో క్రికెట్ గానీ, మరేదైనా ఆ కార్యక్రమం గానీ ఉందను కుందాం! ఆ విద్యార్థి పరీక్షల కోసం కష్టపడి చదవాలా! లేక క్రికెట్ చూస్తూ కాలక్షేపం చేయాలా! అని బుద్ధితో విచారణ చేసుకోవాలి. మనస్సు క్రికెట్టు వైపులాగినా బుద్ధిమాత్రం పరీక్షలకే చదువుకోమంటుంది. అలాంటప్పుడు బుద్ధిగా చదువుకోవాలి. హనుమంతుని స్తోత్ర శ్లోకాలలో "జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్" అని చదువుకుంటూ ఉంటాం. అంటే హనుమంతుడు బుద్ధిమత్త్వాన్ని పాటించిన వారిలో వరిష్ఠుడు. బుద్ధిమత్త్వాన్ని పాటించడమంటే బుద్ధిబలంతో ఏది మంచి, ఏది చెడు అని సమగ్ర వివేచన చేసుకోవడం. ఆ సమగ్ర వివేచనతో కూడిన బుద్ధిబలంతో పురోగమించి హనుమంతుడు లోకోత్తర సాహసకృత్యాలు చేసి చిరకీర్తి గడించినాడు. అందుకే వానర నాయకుడైన సుగ్రీవుడు ఆ హనుమంతుని ఇలాగా ప్రశంసించినాడు.

"హనూమతి హి సిద్ధిశ్చ మతిశ్చ మతి సత్తమ!
వ్యవసాయంచ వీర్యంచ సూర్యే తేజ ఇవ ధ్రువమ్"
(సుందరకాండ-64-30)

సారాశం : ఓ రామా! సీతాన్వేషణకై బయలుదేరిన వానర వీరులలో హనుమంతుడు కార్యసిద్ధికై కావలసిన బుద్ధిబలం పుష్కలంగా కలిగినవాడు. నిరంతర పురోగమన శీలియై ఎటువంటి దుష్కర కార్యాన్నైనా సాధింపగలడు.

అంటే హనుమంతుని వంటి బుద్ధిబలం కలిగిన వారు భగవంతునికి ప్రీతికరమైన సత్కార్యాలు ఆచరింపగలరు – అని తెలుస్తూ ఉంది. అందుకే అన్నమాచార్యుల వారు కూడా హనుమత్ కీర్తనలలో **"ఓ దశముఖహర! ఓ వేంకటపతి పాదసరోరుహ పాలకుడా! ఈ దేహముతో ఇన్ని లోకములు నీ దేహమెక్క నిలచితిగా"** – అని కీర్తిస్తాడు. విరాణ్మూర్తియైన భగవంతునకు బ్రహ్మోత్స వాలలో హనుమంతుడు వాహనమై, ఆ దేవదేవుని మోయగలిగిన బలం, బుద్ధిమత్త్వాన్ని అనుసరించినందువలనే హనుమంతునకు కలిగింది – అని తెలుసుకోవాలి.

మానవుని బుద్ధిబలాన్ని పెంపొందించుకోవడానకి యోగశాస్త్రం అష్టాంగ యోగాలను విశదీకరించింది.

"యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార
ధారణా ధ్యాన సమాధయోఽష్టాంగాని" –
(పాతంజల యోగదర్శనము సాధనపాదం–29వ సూ)

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి – అని 8 యోగాంగములు సక్రమంగా ఆచరించడం వల్ల మనస్సునకు యోగబలం సిద్ధిస్తుంది.

యమము

"అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహో యమః"

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము – ఈ ఐదు గుణాల సమాహారాన్ని యోగశాస్త్రం "యమము" అని పేర్కొంటూ ఉంది.

1) అహింస : సృష్టిలోని ఏ ప్రాణిని గాని మనోవాక్కాయ కర్మలతో హింసించకుండా ఉండడం అహింస. మానవుడు సత్త్వగుణశీలియై, శాంతశమదమాది గుణాలు అలవరచుకొన్నప్పుడు ఈ "అహింస"ను సక్రమంగా పాటింపగలడు. తాను ఎవ్వరినీ హింసింపగూడదు – అన్న దృఢ నిశ్చయంతో జీవుడు ఎప్పుడు యోగనిష్ఠ ఆచరిస్తాడో, తనను ఎవరూ హింసింపజాలని మహోన్నత స్థితికి సాధకుడు ఎదుగుతాడు. ఈ సందర్భంలో గీతాచార్యుని ఈ క్రింది సందేశాన్ని మనం అనుసంధానం చేసుకోవచ్చు.

"యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతే చ యః
హర్షామర్ష భయోద్వేగై ర్ముక్తో యస్స చ మే ప్రియః (భగవద్గీత 12–15)

సారాంశం : ఎవనివల్ల లోకంలోని జనులెవ్వరూ భయపడరో, లోకంలో ఎవ్వరిచేత ఎవడు భయాందోళనలు చెందకుండా ఉంటాడో, రాగద్వేషాదులు లేని ప్రవృత్తిలో ఎవడు యోగనిష్ఠుడై ఉంటాడో వాడు నాకు ప్రియుడు – అని శ్రీకృష్ణభగవానుడు పేర్కొన్నాడు. అహింసా వ్రతాన్ని పాటించేవాడు ఈ స్థితికి చేరుకోగలడు.

2) సత్యము : యథార్థవాదనమే సత్యము. ఉన్నదున్నట్లుగా పలకడమే సత్యము. ఉన్నదున్నట్లుగా పలికే సత్యం కూడా పరులకు హితకారిగా, అందరికీ ఆనందాన్ని కలిగించేదిగా ఉండాలి. మనస్సు ద్వారా, బుద్ధి ద్వారా సత్యాన్ని వివేచనం చేసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఒక్కొక్క సందర్భంలో ఎంతో సత్యాన్వేషణ చేసి సందర్భోచితంగా సత్యం పలుకవలసి ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు దుశ్శాసనునిచే బలాత్కారంగా కౌరవసభకు ఈడ్చుకొని రాబడిన ద్రౌపది అక్కడి భీష్మాదులను ఇలా ప్రశ్నించింది.

> **"ధర్మరాజు జూదంలో తన్నోడి నన్నోడెనా!**
> **లేక నన్నోడి తన్నోడెనా? నేను ధర్మ**
> **విజితనా? అధర్మ విజితనా?"** – అని

ఈ ప్రశ్నకు భీష్మాదులెవరూ సమాధానం చెప్పలేదు. ఈ ప్రశ్నకు సక్రమంగా, సత్యదృష్టితో సమాధానం చెప్పాలంటే సత్యాన్వేషణతో కూడిన అపారబుద్ధిబలం కావాలి. అప్పుడు కౌరవసోదరులలో ఒకడయిన వికర్ణుడు సత్యాన్వేషణాతత్పరుడై ద్రౌపది ప్రశ్నకు సమాధానం చెబుతూ ఆమె అధర్మవిజిత– అని అందుకు సహేతుకమైన ఈ క్రింది కారణాలు చెప్పాడు.

1) జూదము, వేట, సురాపానము వంటి వ్యసనాలు ధర్మము తప్పి అధర్మంతో చేయబడే పనులు కాబట్టి, ద్రౌపది ధర్మరాజు యొక్క ద్యూతవ్యసనం చేత ఓటువడినది కాబట్టి ఈమె అధర్మ విజిత.

2) పాండవాగ్రజుడైన ధర్మజుడు తాను ముందే ఓడిపోయినందు వల్ల, ధర్మశాస్త్రానుసారం ఆయన అర్ధాంగియైన ద్రౌపదిని కూడా ఓటుపడినట్లే. ఆమెను ప్రత్యేకంగా పణంగా ఒడ్డి ఉండడం ధర్మసమ్మతం కాదు కాబట్టి ఆమె అధర్మవిజిత –

అని వికర్ణుడు సత్యం పలికినాడు. ఆ సత్యవాక్కును ధర్మసమ్మతంగా ఆలకించి కౌరవు లాచరించి ఉంటే వారికి కష్టాలు లేవు.

3) అస్తేయము : ఇతరుల వస్తువులు గాని, ధనంగాని, సంపదలు గాని, అధికారాదులు గాని వారి అభీష్టానికి వ్యతిరేకంగా దౌర్జన్యంతో కైవశం చేసుకోవడం – అనే దుర్గుణాన్ని త్యజించడమే అస్తేయం. అంటే మరొకరి పట్ల స్థిరంగా ఉన్న ఏ వస్తువునైనా వారి అభీష్టానికి వ్యతిరేకంగా తాను పొందే ప్రయత్నం చేయకుండా ఉండాలి.

ఇప్పుడు సమకాలీన సమాజంలో ఈ గుణం లోపించినందువల్లనే అశాంతి, అసంతృప్తులు ప్రబలుతున్నాయి. ఇతరుల ధన, మాన, ప్రాణాలు హరించి, తాము సుఖశాంతులు అనుభవించాలి – అనే దుర్మార్గానికి ఒడిగట్టే కొందరి వల్ల సమాజంలో అనేక రుగ్మతలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.

శూర్పణఖ శ్రీరామచంద్రుని చూచినంతనే కామమోహితురాలై, ఆ రాముడు, తనవాడైపోవాలని రాక్షసత్వంతో ప్రయత్నించడం, రారాజు స్వయం వరంలో ద్రౌపదిని దక్కించుకోలేక మాయాద్యూతం ద్వారా ఆమెను కైవశం చేసుకునే ప్రయత్నం – ఇలా ప్రాచీన, అర్వాచీన కాలాలలో ఇలాంటివి ఎన్నో మనకు కనుపిస్తాయి.

4) బ్రహ్మచర్యము : యోగానుష్ఠాన విధానంలో ఈ అంశం మిక్కిలి ప్రధాన మైంది. బ్రహ్మభావనలో హృదయం సదా చరించడమే బ్రహ్మచర్యం. హృదయం బ్రహ్మభావనాపునీతం కావడానికి కామవాసనలే అడ్డు తగులుతూ ఉంటాయి. ఈ వాసనలు నిరోధించి మనస్సును బ్రహ్మభావన వైపు మళ్ళించాలి. హనుమదాదులు బ్రహ్మచర్యంతోనే చిరంజీవులైనారు. గృహస్థులు కూడా ధర్మపత్నితో ఋతుసమయాదులలో శృంగార విహారాదులు పరిహరించి వైవాహిక బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం శ్రేష్ఠం. అర్జునుడు పాశుపతాస్త్రాన్ని సముపార్జించే ప్రయత్నంలో తపోనిష్ఠ అవలంబించి పరమేశ్వరుని ఇటువంటి బ్రహ్మచర్యంతోనే మెప్పించినాడు.

5) అపరిగ్రహము : సహజంగా సంపన్నుల దగ్గర నుండి సామాన్య గృహస్థుల వరకు దానధర్మాలు చేయాలనే తపన ఉంటుంది. స్థితిమంతులు, శ్రీమంతులు నైనవారు వారి వారి సంపదలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలంటే పేదవారి పట్ల దయాదాక్షిణ్యాలు కలిగి దానధర్మాలు చేయగలగాలి. అయితే దాన ధర్మాలు పుచ్చుకునేవారు తమ అవసరాలకు మించి పుచ్చుకోవడం సముచితం కాదు. అలా పుచ్చుకోకుండా ఉండటమే 'అపరిగ్రహం' అనబడుతుంది. ఈ సందర్భంలో అల్లసాని పెద్దన మనుచరిత్రలో ప్రవరుని శీలాన్ని

వర్ణిస్తూ అతడు ఎటువంటి దానధర్మాదులు ఎవ్వరి దగ్గరనుండి గాని, చివరకు ఏ మహారాజులిచ్చినా గాని స్వీకరింపడు – అని వర్ణించిన సన్నివేశం పరిశీలిద్దాం.

"శీలంబున్ కులమున్ శమంబు దమమున్ చెల్వంబు లేఁబ్రాయమున్
పోలంజూచి యితండె పాత్రుడని యే భూపాలుఁ డీవచ్చినన్
సాలగ్రామము మున్నగాఁగొనడుఁ; మాన్యక్షేత్రముల్ పెక్కుచం
దాలన్పందు నొకప్పుడున్ తరుగదింటన్ పాఁడియున్ పంటయున్"
(మనుచరిత్ర. ప్ర.ఆ.55)

సారాంశం : యోగానుష్ఠానశీలుడైన ప్రవరుని సద్గుణ సంపత్తి, సౌశీల్యాదులు, శాస్త్రపాండిత్యం గుర్తించిన మహారాజులు ఆయనకు ఏదైనా కానుకలు సమర్పించుకోవాలనుకున్నా ఆ ప్రవరుడవి ఏమీ గ్రహింపడు. చివరకు ప్రతిగ్రహ దోషం లేదని చెప్పబడుతున్న సాలగ్రామము వంటి వానిని గూడ స్వీకరింపడు. అంటే "అపరిగ్రహం" – అనే అంశాన్ని పాటించడంలో అంతగా అప్రమత్తుడై ఉంటాడు.

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము – ఈ ఐదు గుణాల సమాహారమే 'యమం' అనబడుతుంది. **"శరీర సాధనాపేక్షం నిత్యం యత్కర్మ తద్యమః – యమ్యతే చిత్తమనేన యమః"** – అని దీని నిర్వచనం. అనగా మనస్సును నిలకడగా ఉంచి యోగసాధన వైపు మరలించే విధానం 'యమం' అని గ్రహించాలి.

నియమము

"శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని నియమః"–

సారాశం : మనోవాక్కాయ కర్మలచే పరిశుద్ధి పాటించడం, సుప్రసన్నమైన మనస్సుతో కూడిన సంతోషాన్ని పొందడం, తపోదీక్ష కలిగి ఉండడం, మంచి గ్రంథాలను నిరంతరం అధ్యయనం చేయడం, ఈశ్వరచింతనం కలిగి ఉండడం "నియమం" యొక్క లక్షణాలు

1) శౌచము : యోగానుష్ఠానశీలియైన సాధకుడు అంతశ్శుద్ధి, బహిశ్శుద్ధి విధిగా పాటించాలి. కపటము, దంభము వంటి గుణాలతోను, రాగద్వేషాది వికారాలతోను మనస్సును కలుషితం చేసుకోకూడదు. శారీరకంగా కూడా సమయపాలనతో స్నానాదులాచరిస్తూ దేహసంబంధమైన పరిశుభ్రత పాటించాలి. పూర్వం ఉదంకుడనే మహర్షి తన గురుదేవుని ధర్మపత్ని కోరి నందువల్ల ఆమెకు పౌష్యుడనే రాజుగారి భార్య ధరించిన కుండలాల కోసం ఆరాజును అర్థించాడు. ఆ రాజుగారు ఉదంకుని గురుభక్తికి మెచ్చి తన రాణివద్ద ఆ కుండలాలు స్వీకరింపవలసిందిగా ఆమె అంతఃపురానికి పంపుతాడు. రాజు పంపగా ఉదంకుడు వెళ్ళి రాణిగారి కోసం అంతఃపురమంతా వెదకినా ఆమె కనుపించదు. తిరిగి రాజుగారి వద్దకు వచ్చి రాణిగా రంతః పురంలో ఎక్కడా కనబడలేదని ఉదంకుడు వాపోతాడు. అప్పుడు రాజు ఇలా అంటాడు.

"భూవినుత! నిన్నుఁ ద్రిభువన
పావను నశుచివని యెట్లు పలుకఁ గనగుఁ న
ద్దేవి పవిత్ర పతివ్రత
గావున నశుచులకుఁగానఁగాదనవద్యా!"
(ఆంధ్రమహాభారతం–ఆ.ప.1–96)

సారాంశం : ఓ మహర్షీ! మూడు లోకాలనూ, పావనం చేయగలిగిన తపశ్శక్తి సంపన్నులైన మీరు ప్రస్తుతం అశుచిగా ఉన్నారని ఎలా చెప్పను? పతివ్రతా శిరోమణియైన రాణిగారు పవిత్రమూర్తి. ఆమె అశుచిగా నున్నవారికి కనిపింపదు – అన్నాడు.

రాజు మాటలు విన్న వెంటనే ఉదంకుడు తాను కారణాంతరాల చేత అశుచిగా ఉండటం భావించి **"పూర్వాభిముఖుండయి శుద్ధోదకంబులం బ్రక్షాళిత పాణి పాద వదనుండై" (ఆంధ్రమహాభారతం – ఆం.ప్ర.97)** తన అశుచిత్వాన్ని పోగొట్టుకొని శుచిర్భూతుడైనాడు. అటువంటి మహర్షులే అశు చిత్వాన్ని పొంది మరల ఆచమనాదులచే శుచిర్భూతులౌతున్నారంటే, ఇక సామాన్య సాధకుల సంగతి ఏం చెప్పాలి. అందువల్ల 'శౌచం' పాటించడంలో అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

2) సంతోషము : సాధకుడు ఆశాపాశములచే బంధింపబడకూడదు. యాదృచ్ఛికంగా ప్రాప్తించిన అంశాలతో సంతృప్తి చెందడంతోనే మానసికంగా సంతోషం లభిస్తుంది. యోగి తన సాధనవల్ల తన అంతరంగంలో కలుగుతున్న జాగృతి, స్పందనాదులతో అవ్యక్త మధురమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. ఇటువంటి ఆనందాన్నే యోగులు ఆహ్లాదినీ శక్తి – అని పేర్కొంటారు. శుకమహర్షిని గూర్చి భాగవతంలో "ప్రతినిమేషము పరబ్రహ్మంబు నీక్షించి మదిఁజొక్కి వెలుపల మఱచువాఁడు" అని పోతన వర్ణించినాడు. "మదిఁజొక్కి" అనడంలో శుకమహర్షి పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారం చేత తన మనస్సులో ఎంత ఆహ్లాదినీ శక్తితో కూడిన సంతోషాన్ని అనుభవిస్తున్నాడో తెలుస్తుంది. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగులైన పరమసాత్త్వికులు వారి వారి ఆత్మలలో వారనుభవించే ఆనందం ఎలా ఉంటుందో ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"యత్తదగ్రే విషమివ
పరిణామేఽమృతోపమమ్

తత్ సుఖం సాత్త్వికం ప్రోక్తం
ఆత్మబుద్ధి ప్రసాదజమ్" (18వ – 37)

సారాంశం : 'సాధన' అన్నది ఎవరికైనా ప్రారంభంలో గురువుచేత ఆదేశింప బడి ప్రథమ దశలో విషతుల్యంగా కష్టంగా అనిపిస్తుంది. కాని పరిణామ క్రమంలో అమృతోపమానమైన ఆనందాన్ని, ఆత్మసంతృప్తిని కలిగిస్తుంది.

భగవదుపాసనాభరితమైన ధ్యాన యోగాన్ని అవలంబించిన భక్తులు ఏవిధంగా సంతోషాన్ని పొందుతూ ఉంటారో కూడా శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"మచ్చిత్తా మద్గతప్రాణా బోధయంతః పరస్పరమ్
కథయంతశ్చ మాం నిత్యం తుష్యంతి చ రమంతిచ" (10వ అ–9)

సారాంశం : పరమాత్మ యందు లగ్నము చేయబడిన అంతరంగంతో ధ్యాన యోగాన్ని అవలంబించిన యోగులు, వారి వారి మానసిక అనుభవాలను పరస్పరం ముచ్చటించుకోవడంలోను, పరమాత్మ తత్త్వ మహత్త్వాలను సత్యా న్వేషణతో అవగాహన చేసుకోవడంలోను అపరిమితమైన సంతోషాదులను పొందుతూ ఉంటారు.

3) తపస్సు : కామక్రోధాది దుర్గుణాలను నిర్మూలించడంతోను, జీవుని అంతశ్చేతనతో కూడిన చైతన్యాన్ని ప్రజ్వలింపజేయడం తోను అంతరంగాన్ని తపింపజేయడమే తపస్సు. ఈ తపస్సును కాయిక, వాచిక, మానసిక తపస్సులుగా విశ్లేషింపవచ్చని ముందే తెలుసుకున్నాం. ఈ సందర్భంలో రావణబ్రహ్మ ఎటువంటి తపోదీక్షతో పరమశివుని మెప్పించినాడో పరిశీలిద్దాం.

"అయత్నాదాపాద్య త్రిభువన మవైరి వ్యతికరం
దశాస్యో యద్బాహూనభృత రణకండూపరవశాన్
శిరః పద్మశ్రేణీ రచిత చరణాంభోరుహబలేః" (శివమహిమ్న స్తోత్రం)

సారాంశం : రావణబ్రహ్మ అత్యంతకఠోర తపోదీక్ష వహించి పరమశివుని మెప్పింపగలిగినాడు. ఆయన తపోదీక్ష ఎంత కఠోరమైనదనగా తన పది శిరః పద్మాలు ఖండించి పరమశివుని పాదపద్మాలను అర్చించినాడు. అందుకే మూడు లోకాలలో ఆయనను ఎదిరించే వీరుడు లేకపోయాడు. రావణునికి తన చేతుల తీట తీరిపోయే విధంగా యుద్ధం చేయాలని కోరిక. కాని తన తపోబలంతో సిద్ధించిన శివానుగ్రహం చేత ఆయనకా కోరిక తీర్చుకోవడం దుర్లభమైపోయింది. ఆ కోరిక తీర్చడానికే శ్రీరామచంద్రుడు రావణునితో ఘోరయుద్ధం చేసినాడు. మన వాఙ్మయంలో ప్రత్యేకించి మనం ఒక అంశాన్ని గుర్తింపవచ్చు. రాక్షసులు తపస్సు చేసి కృతార్థులై, తపస్సిద్ధి పొందారంటే వారి శక్తులన్నీ ఏ అష్టదిక్పాలకులను బంధించడానికో, దేవేంద్రాదులను జయించడానికో వినియోగిస్తుంటారు. దైవీ సంస్కారం కలిగిన దేవజాతుల వారు తపస్సిద్ధి పొందారంటే వారు ఒకచోట సిద్ధాశ్రమం వేసుకొని యోగాను ష్ఠానాదులు కొనసాగిస్తూ లోకోపకారార్థం పాటుపడుతుంటారు.

4) స్వాధ్యాయం : సాధకుడు తన ఆత్మసమున్నతికోసం జ్ఞానబలాన్ని విస్తరించుకోవడానికై సద్గ్రంథాలు పఠిస్తూ, అందలి సారాంశాల్ని గ్రహించడమే "స్వాధ్యాయం" – అనబడుతుంది. వేదాధ్యయనం, శాస్త్రచర్చ, పురాణగోష్ఠి, కావ్యప్రబంధ పఠనాదులు ఇవన్నీ "స్వాధ్యాయం" క్రిందికే వస్తాయి. రామాయణంలో వాల్మీకి మహర్షిని గూర్చి **"తపస్స్వాధ్యాయ నిరతం / తపస్వీ వాగ్విదాం వరమ్" –** అని పేర్కొనడాన్ని బట్టి యోగానుష్ఠాన పరులకు స్వాధ్యాయం ఎంత ముఖ్యమో తెలుస్తుంది. నిరంతర అధ్యయన శీలం విజ్ఞానాన్ని విస్తరింపజేస్తుంది. శాస్త్రాధ్యయనం ద్వారా సృష్టియొక్క లక్షణాలను తెలుసుకోవడం, స్తోత్రపాఠాదుల ద్వారా భగవన్మహత్త్వాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం – వంటివి స్వాధ్యాయంతో సిద్ధిస్తాయి. "న హి జ్ఞానేన సదృశమ్" – అని భగవానుడే జ్ఞానము సర్వోత్కృష్టమని తెలిపియున్నాడు. జ్ఞానం వల్లనే అటువంటి పరిశ్రమ సాధ్యమౌతుంది.

"ఋషిభిర్బహుధా గీతం
ఛందోభి ర్వివిధైఃపృథక్
బ్రహ్మసూత్రప దైశ్చైవ
హేతుమద్భి ర్వినిశ్చితైః" (భగవద్గీత–13–5)

సారాంశం : క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞులను గూర్చి తెలుసుకోవడానికి – అంటే దేహాత్మల విచారణ నిమిత్తమై ఋషులు ఉపనిషత్తుల ద్వారా ఎన్నో అంశాలు తెలిపారు. నాలుగు వేదాలు ఎంతో తత్త్వాన్ని బోధిస్తున్నాయి. బ్రహ్మసూత్రాలలో వేద వ్యాసాదులు కూడా ఎంతో విజ్ఞానాన్ని అందించారు. ఆ యా వాఙ్మయాలను దీక్షతో అధ్యయనం చేస్తేనే జ్ఞానశక్తి పరిణతిని సంతరించుకొంటుంది. దీన్నే "స్వాధ్యాయం" అని పేర్కొంటాం.

5) ఈశ్వర ప్రణిధానం : ఈ యనంతకోటి బ్రహ్మాండ భాండాలన్నీ ఏ ఈశ్వరుని అధీనంలో ఉన్నాయో, సకల జీవలోకానికి ఏ ప్రచోదనశక్తి నుండి చైతన్యం లభిస్తూ ఉందో ఆ దేవదేవుని మనసా వాచా కర్మణా ఆశ్రయించడమే "ఈశ్వర ప్రణిధానం". సాధకుడు సమర్పణ భావంతో ఈశ్వరుని ఆశ్రయించినప్పుడు ఆ సాధకుని మనోవాక్కాయ కర్మలకు సంబంధించిన అన్ని కార్యకలాపాలలో ఆ ఈశ్వరుని ప్రచోదనా పూర్వక చైతన్యశక్తి భాసిస్తుంది. మహాకవి తిక్కన్న మహాభారత రచనకు పూనుకుంటూ ఇలా అన్నాడు.

"...... భారతామృతము కర్ణపుటంబుల నారఁ గ్రోలి ఆం
ధ్రావళి మోదముంబొరయ, నంచిత సాత్యవతేయ సంస్మృతి
శ్రీవిభవాస్పందంబయిన చిత్తముతోడ మహాకవిత్వదీ
క్షావిధినొంది పద్యముల గద్యములన్ రచియించెదన్ కృతుల్"
(విరాటపర్వము – అవతారిక)

సారాంశం : "మహాభారతమనే అమృతాన్ని తెలుగు వారందరూ ఆస్వాదించే రీతిలో మహాకవిత్వ నిర్మాణం కోసమై నాలోని దీక్షను ఇనుమడింపజేస్తూ,

వ్యాసభగవానుడు నా అంతరంగంలో కొలువుండగా గద్యపద్యాలతో రచన చేస్తాను" – అన్నాడు. అంటే మహాభారత రచనా నిర్మాణ కౌశలానికి తోడ్పడే ఈశ్వర ప్రచోదనాశక్తి తన మనస్సులో వ్యాసభగవానుని స్మృతి రూపంగా ఉంది – అని తిక్కన భావన. మహాభాగవతాన్ని రచించడానికి పూనుకుంటూ పోతన మహాకవి ఇలా అన్నాడు.

"పలికెడిది భాగవతమట
పలికించు విభుండు రామభద్రుండట, నే
పలికిన భవహరమగునట
పలికెద వేరొండు గాథ! పలుకగ నేలా!"

సారాంశం : శ్రీరామభద్రుని కరుణాకటాక్షంతో నా నోట భాగవతం పలుకుతుందట! పలికించే స్వామి ఆరామభద్రుడే. అందువల్ల నా భవబంధాలు నశిస్తాయి. శ్రీరాముడే నాతో భాగవతం పలికిస్తూ ఉండగా, ఇక వేరే గాథ ఏల? అంటే పోతన అంతరంగంలోని ఈశ్వర ప్రచోదనాశక్తి శ్రీరామభద్రుని అనుగ్రహరూపంలో ప్రకాశిస్తూ ఉంది.

అన్నమాచార్యుల వారు కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవమైన శ్రీవేంకటేశ్వరుని తనకు ప్రచోదనాశక్తిగా అభివర్ణిస్తాడు.

"దాచుకో నీ పాదాలకు తగనేజేసిన పూజలివి
పూచి నీ కీరితి రూపు పుష్పము లివి యయ్యా"

ఒక్క సంకీర్తనే చాలు ఒద్దికై మమ్ము రక్షింపంగ
తక్కినవి భండారాన దాచి ఉండనీ
వెక్కసము నీ నామము వెల సులభము ఫలమధికము
దిక్కై మమ్మేలితి వింక తీరని నా ధనమయ్యా!

నా నాలిక పై నుండి నానా సంకీర్తనలు
పూని నాచే నిన్ను పొగడించితివి
వేనామాల వెన్నుడా! వినుతించ నెంతవాఁడ
కానిమ్మని నాకీ పుణ్యము గట్టితి వింతే నయ్యా!

ఈ మాట గర్వము గాదు నీ మహిమే కొనియాడితిఁ గాని
చేముంచి నా స్వాతంత్ర్యము చెప్పినవాఁడగాను
నేమాన పాడేవాఁడను నేరము లెంచకుమీ!
శ్రీమాధవ, నేనీదాసుఁడ శ్రీవేంకటేశుఁడవయ్యా!"

తన వాఙ్మయ తపస్సుతో 32వేల సంకీర్తనలు పలికిన అన్నమయ్య తనచే వానిని పలికించిన ఈశ్వరుడు వేంకటేశ్వరుడే – అంటున్నాడు. "జ్ఞానపీఠ పురస్కార గ్రహీత, శ్రీమద్రామాయణ కల్పవృక్షము"ను రచించిన కవి సామ్రాట్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ తన అంతరంగ ప్రచోదనాశక్తిని గూర్చి ఇలా పేర్కొంటాడు.

"జాగ్రదవస్థనేమి యన, స్వప్న సుషుప్తుల గూడ రామ నా
మగ్రహణంబె నాదయిన మానసజిహ్వలు పల్కు, తత్కథా
ప్రగ్రహకృష్టి సంశ్లథ దురావహమై చను, మన్మనోఽశ్వమో
ఉగ్రుఁడ! నీవ సారథివ! ఊనుము పగ్గములన్ కరంబులన్"

(రామాయణ కల్పవృక్షం – అవతారిక)

సారాంశం : ఓ పరమేశ్వరా! సర్వకాల సర్వావస్థలలో రామనామాంకితమైన చిత్తవృత్తితో నన్ను ప్రవర్తింపజేస్తూ రామాయణ రచనా విధానంలో నా అంతరంగంలో నిల్చి నా బుద్ధికి సారథ్యం వహించు" – అన్నాడు. అంటే విశ్వనాథ వారికి అంతరంగ ప్రచోదనా శక్తి పరమశివుడు. ఈ మహాకవులందరూ తమ యోగానుష్ఠానంలో ఈశ్వర ప్రణిధానమనే యోగలక్షణాన్ని ఇలా ఆచరణాత్మ కంగా చేసి చూపించారు. అందుకే గీతాచార్యుడు ఒక సందర్భంలో–

"కర్మణ్యేవాధికారస్తే మాఫలేషు కదాచన
మా కర్మఫల హేతుర్భూః మాతే సంగోఽ స్త్వకర్మణి"
(భగవద్గీత - 2-47)

సారాంశం : జీవులు కర్తవ్య నిష్ఠతో కర్మలు ఆచరించాలి. కర్మఫలాన్ని ఆశింప కూడదు. ఎందుకంటే కర్తవ్య నిష్ఠకు కావలసిన ఆత్మబలాన్ని, కర్మఫలాన్ని చేకూర్చేవాడు భగవంతుడే.

మరొక సందర్భంలో

"తస్మాత్ త్వముత్తిష్ఠ యశోలభస్వ
జిత్వా శత్రూన్ భుంక్ష్వ రాజ్యం సమృద్ధమ్
మయైవైతే నిహతాః పూర్వమేవ
నిమిత్తమాత్రం భవ సవ్యసాచిన్"

సారాంశం : అర్జునా! నీ శత్రువీరులైన వీరంతా ఇదివరకే నాచేత నిహతులై నారు. నీవు నామమాత్రంగా వీరిని వధించి రాజ్యలక్ష్మిని చేకొమ్ము- అని అన్నాడు అంటే నరునికి అంతరంగ ప్రచోదన చైతన్యశక్తి నారాయణుడే. ఈ పరమసత్యాన్ని గుర్తెరింగి సాధకుడు "ఈశ్వర ప్రణిధానము"ను తన అనుష్ఠానంలో అనుసంధానం చేసుకోవాలి. ఇంతవరకు చర్చించుకొన్న యమ, నియమాలు సక్రమంగా ఆచరించి, అనుష్ఠించిన సాధకులకే పరమాత్మ ప్రసన్ను డౌతాడు. ఈ అంశాన్ని సాహితీ సమరాంగణ సార్వభౌముడైన శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు ఆముక్తమాల్యదలో వేంకటేశ్వర స్తోత్రాంకితంగా రచింపబడిన ఒక ఆశ్వాసాంత పద్యంలో ఇలా పేర్కొంటాడు.

"యమ నియమాది లభ్య! ద్రుహిణాది జరన్మరుదిభ్య! సంసృతి
శ్రమహరనామకీర్తన! మురప్రవికర్తన! పాతకావలీ
దమన! రమాంగనాకమన! తామరసాయత నేత్ర! భక్తహృద్
భ్రమ తృణదాత్ర! భూ యువతిరంజన! వర్ణజితాభ్ర ఖంజనా!" (2వ ఆ)

సారాంశం : లక్ష్మీనాథుడవై, రాక్షస సంహారం చేస్తూ, సంసార క్లేశాలను హరించే నామసంకీర్తనా ఫలాన్ని భక్తులకు అనుగ్రహిస్తూ, భక్తులకు జీవభ్రాంతి నశింపజేస్తూ, అవతార విశేషాలతో భూదేవిని రంజింపజేస్తూ, బ్రహ్మాదులకు దిక్కై లీలావిభూతిని ప్రదర్శించు దేవా! నీవు యమ, నియమాదులను సక్రమంగా అనుష్ఠించే యోగులకు తప్పక ప్రసన్నుడవౌతావు.

ఆసనం : "ఆస్తేఽ త్రేత్యాసనం" - అని ఆసనశబ్దానికి అమరకోశం వ్యుత్పత్తి. "ఆస ఉపవేశనే" - దీని యందు కూర్చుండడం వల్ల ఈ అర్థం - అని ఆ నిఘంటువు యొక్క వివరణ. అనగా ధ్యానసమయంలో సాధకుడు ఏ పీఠంపై ఆసీనుడౌతాడో అదే ఆసనం. "స్థిరసుఖ మాసనమ్" - అని పతంజలి మహర్షి నిర్వచనం. ధ్యానసమయంలో ఎటువంటి పీఠంపై ఆసీనులైతే సుఖదాయకంగా ఉంటుందో - అన్న అంశంపై ఎంతో శ్రద్ధవహించాలి. పాదాలనుండి శిరస్సువరకు శారీరక అంగాంగాలన్నీ సౌకర్యంగా ఉన్నవి- అని అనిపిస్తుందో అలాంటిదే. శరీరంలోని శక్తియుక్తులన్నీ పటిష్ఠంగా ఉన్నపుడు సహజంగా అందరూ పద్మాసనాన్ని ఎంచుకుంటారు. పులితోలు గానీ, జింక తోలు గానీ ఆసనానికి ఉపయోగిస్తారు. అన్నింటికంటే దర్భాసనం శ్రేష్ఠం - అని పెద్దలంటారు.

ఈ అంశమై శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇలా ప్రబోధించాడు.

"యోగీ యుంజీత సతత మాత్మానం రహసి స్థితః
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీ రపరిగ్రహః
శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసన మాత్మనః
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతి నీచం చేలాజినకుశోత్తరం
తత్రైగాగ్రం మనఃకృత్వా యత చిత్తేంద్రియక్రియః
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యా ద్యోగమాత్మ విశుద్ధయే

సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్

ప్రశాంతాత్మా విగతభీ ర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః
మనస్సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః"
(శ్రీమద్భగవద్గీత-6వ 10-14)

సారాంశము : యోగాభ్యాసము చేయు సాధకుడు మనస్సును, బుద్ధిని, ఇంద్రియ శక్తులను ఒక త్రాటిపై నడిపిస్తూ, ఏకాంతవాసియై సమస్త భావ పరంపరలను ఆత్మ యందే లయించి, సాధన చేయాలి. శుచియైన ప్రదేశంలో, స్థిరమైన ఆసనంతో వస్త్రం, దర్భాసనం, జింక చర్మం - వంటి వానిపై మరీ ఎత్తుగా మరీ పల్లంగా లేని ప్రదేశంలో విషయవాసనాతీతమైన మనస్సుతో, ఆత్మశుద్ధితో యోగాభ్యాసం చేయాలి. ప్రశాంతమనస్కుడై, బ్రహ్మచర్యాదినైష్ఠిక భావాలతో నాసికాగ్రంపై దృష్టి నిలిపి, శరీర శిరః కంఠాలు సమంగా ఉండేట్లుగా స్థిరచిత్తంతో ఆసనస్థులై యోగాభ్యాసం చేయాలి.

ఈ అంశమై ధ్యానయోగానికి సంబంధించి ఎన్నో అమూల్య మంత్రాలను ఉటంకించిన శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు - ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"త్రిరున్నతం ప్రాప్య సమం శరీరం
హృదీంద్రియాణి మనసా సన్నివేశ్య
బ్రహ్మోడుపేన ప్రతరేత విద్వాన్
స్రోతాంసి సర్వాణి భయానకాని (శ్వే.అ.ఉ.2-8)

సారాంశం : రొమ్ము, మెడ, తల - లను సమాన స్థాయిలో ఉంచి ఇంద్రియ శక్తులన్నింటినీ, మనస్సంకల్ప శక్తితో నిగ్రహించి బ్రహ్మభావన - అనే తెప్పతో సాధకుడు భయానక ప్రవాహాలను దాటుకోవాలి. భయానక ప్రవాహాలంటే అజ్ఞానంచేత మనస్సులో చెలరేగే మనోవికారాలు. ప్రణవాన్ని అనుభూతి పూర్వకంగా అనుసంధానం చేసుకొంటూ ఆత్మయొక్క లోతులకు అంతర్ముఖీన సంస్కారంతో పురోగమించాలి.

ధ్యానయోగాన్ని ఎంత శుచిగా, పవిత్రంగా ఉన్న ప్రదేశంలో ఆచరించాలో - అన్న అంశాన్ని కూడ శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు ఇలా పేర్కొంటూ ఉంది.

"సమే శుచౌ శర్కరవహ్నివాలుకా
వివర్జితే శబ్ద జలాశ్రయాదిభిః
మనోఽనుకూలే నతు చక్షుపీడనే
గుహానవాతాశ్రయణే ప్రయోజయేత్" (శ్వే.అ.ఉ.2-10)

సారాంశం : యోగాభ్యాసానికి అనుకూలమైన సమప్రదేశాన్ని ఎన్నుకోవాలి. అంటే ఎగుడు దిగుడుగా లేని, ఎత్తు పల్లాలు లేనిచోట ఎంపిక చేసుకోవాలి, ఎన్నుకోవాలి. సెలయేళ్ళ వంటి జలప్రవాహాలకు సంబంధించిన శబ్దాలు కూడ చెవిలో పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. కంటికి ఏవగింపు కలిగించే దృశ్యాలు లేకుండా, మనస్సునకు ప్రశాంతత కలిగించే ప్రదేశంలో, ఈదురు గాలుల వంటి బాధలు లేని గుహలలో యోగాభ్యాసం చేయాలి. ఈ వర్ణన లన్నీ చూస్తూ ఉంటే ప్రాచీనకాలంలో అరణ్యాలలో మహర్షుల సిద్ధాశ్రమాలు ఎలా ఉండేవో మనకు అవగతమౌతుంది.

విశ్వామిత్ర యాగ సంరక్షణకై శ్రీరాముడు లక్ష్మణ సహితుడై ఆ మహర్షి వెంట వెళ్ళాడు. తాటకను సంహరించి, విశ్వామిత్రుని సిద్ధాశ్రమం చేరుకున్న వెంటనే, ఆ యాశ్రమ ప్రకృతివాతావరణానికి ముగ్ధుడై, తన మనోభావాలను మహర్షికి తెలియజేస్తూ ఆ ప్రదేశానికి సంబంధించిన వివరాలు తెలుపవలసిందిగా కోరుతాడు. అప్పుడు విశ్వామిత్రుడు ఆ ప్రదేశానికి సంబంధించిన వివరాలు చెబుతూ అది ఒకప్పుడు కశ్యప ప్రజాపతి తపస్సు చేసిన ప్రదేశమని, వామనుడు కూడా వటుమూర్తియై అక్కడే తపోదీక్ష స్వీకరించాడని, వామనుని దివ్యాకారంలో ఒకానొక ముగ్ధమోహనమైన వర్చస్సు - ఆ ప్రదేశంలోనే ఆవహించిందని చెబుతాడు. కశ్యపుని కంటే పూర్వం ఆ పవిత్ర ప్రదేశంలో సాక్షాత్ విష్ణుదేవుడే తపస్సు

చేశాడని కూడ చెబుతాడు. ఆ ప్రదేశంలో తపోదీక్షలో ఉన్న విష్ణుదేవుని కశ్యపుడు ఇలా స్తుతించాడు.

"తపోమయం తపోరాశిం తపోమూర్తిం తపాత్మకమ్
తపసా త్వాం సుతప్తేన పశ్యామ పురుషోత్తమమ్
శరీరే తవ పశ్యామ జగత్సర్వ మిదం ప్రభో
త్వ మనాదిరనిర్దేశ్య స్త్వామహం శరణం గతః"
(వాల్మీకి రామాయణం 29-12,13)

సారాంశం : ఓ పురుషోత్తమా! నీ దివ్యశరీరం మూర్తిమంతమైన తపోతేజో రాశియై మాకు గోచరిస్తూ ఉంది. తపోదీక్షలో ఉన్న ఓ విరాణ్మూర్తీ! నీవు నీ తేజస్సుతో మహర్షులందరికీ జ్ఞానాన్ని అనుగ్రహిస్తున్నావు. నీ పాదాలకు శరణు చేస్తున్నాను. విష్ణుదేవుని సిద్ధాశ్రమంగా వెలుగొందిన ప్రదేశం తరువాత వామనమూర్తికి కూడ తపః ప్రదేశమై భాసించింది. అక్కడే కశ్యప ప్రజాపతి కూడ సిద్ధాశ్రమం వేసుకొన్నాడు. తిరిగి అదే ప్రదేశంలో విశ్వామిత్రుడు కూడా ఇతరమహర్షులతో కలిసి తన తపోదీక్షకు ఆ ప్రదేశాన్నే ఎన్నుకొన్నాడు. శ్రీరామచంద్రునకు ఆ పవిత్రప్రదేశంలో అడుగు పెట్టిన వెంటనే తన్మయత్వంతో కూడిన అనుభూతి కలగడానికి కారణం తాను ఆ ప్రదేశంలోనే విష్ణుమూర్తిగా, వామనమూర్తిగా తపస్సు చేసి ఉండడం.

సృష్ట్యాదిలో చతుర్ముఖబ్రహ్మ ఏవిధంగా సుఖాసీనుడై, శ్వాసను నిరోధించి తపస్సు చేశాడో శ్రీమద్భాగవతం విశదీకరిస్తూ ఉంది.

"తతో నివృత్తోఽప్రతి లబ్ధకామ
స్స్వధిష్ణ్య మాసాద్య పునస్సదేవః
శనైర్జిత శ్వాస నివృత్త చిత్తో
న్యషీద దారూఢ సమాధియోగః ॥ (భాగ-3స్కం-8వఅ-21)

సారాంశం : బ్రహ్మ శ్రీమన్నారాయణుని నాభికమలంలో జన్మించి కూడా తనశక్తి తెలుసుకోలేక పోయినాడు. తన స్వస్థానమైన పద్మకర్ణికలో ఆసీనుడై

మెల్లమెల్లగా శ్వాసను జయించి, మనోవృత్తులన్నింటినీ నిరోధించి, ధ్యాన సమాధిలో లీనుడై వంద సంవత్సరాలు నిరాటంకంగా తపోదీక్ష కొనసాగించి నాడు. ఆ తపోదీక్షా ఫలంగా బ్రహ్మకు శ్రీమన్నారాయణ సాక్షాత్కారభాగ్యం లభించింది.

"కాలేన సోఽ జః పురుషాయుషాభి
ప్రవృత్త యోగేన విరూఢబోధః
స్వయం తదంతర్హృదయేవభాత
మపశ్యతాపశ్యత యన్నపూర్వమ్
మృణాల గౌరాయతి శేషభోగ
పర్యంక ఏకం పురుషం శయానమ్
ఫణాయత పత్రాయత మూర్ధరత్న
ద్యుభి ర్హతధ్వాంత యుగాంత తోయే
ప్రేక్షాం క్షిపంతం హరితోపలాద్రేః
సంధ్యాభ్రనీ వేరురు రుక్మమూర్ధ్నః
రత్నోదధారౌషధి సౌమనస్య
వనస్రజో వేణు భుజాంఘ్రిపాంఘ్రేః
అయామతో విస్తరతస్సమాన
దేహేన లోకత్రయ సంగ్రహేణ
విచిత్ర దివ్యా భరణాంశుకానాం
కృతశ్రియా పాశ్రిత వేషదేహమ్
పుంసాం స్వకామాయ వివిక్తమార్గైః
అభ్యర్చితాం కామ దుఘాంఘ్రి పద్మమ్
ప్రదర్శయంతం కృపయాం నఖేందు
మయూఖ భిన్నాంగులి చారుపత్రమ్
ముఖేన లోకార్తి హరస్మితేన
పరిస్ఫురత్కుండల మండితేన

శోణాయితేనాధర బింబ భాసా
ప్రత్యర్హయంతం సునసేనసుభ్రూ

కదంబ కింజల్క పిశంగవాససా
స్వలంకృతం మేఖలయా నితంబే
హారేణ చానంత ధనేన వత్స
శ్రీవత్స వక్షః స్థల వల్లభేన
పరార్ఘ్య కేయూర మణి ప్రవేక
పర్యస్త దోర్దండ సహస్రశాఖమ్
అవ్యక్తమూలం భువనాంఘ్రిపేంద్ర
మహీంద్ర భోగైరధివేతవల్కమ్
చరాచరౌకో భగవన్మహీధ్ర
మహీంద్ర బంధుం సలిలోపగూఢమ్
కిరీట సాహస్ర హిరణ్య శృంగ
మావిర్భవత్ కౌస్తుభరత్న గర్భమ్
నివీత మామ్నాయ మధువ్రతశ్రియా
స్వకీర్తిమయ్యా వనమాలయా హరిమ్
సూర్యేందు వాయ్వ గ్న్యగమం త్రిధామభిః
పరిక్రమ త్ప్రాధనికై ర్దురాసదమ్" **(భాగవతం-3-స్కం. 8. అ)**

సారాంశం : శ్రీమన్నారాయణుని నాభికమలంలో ఉదయించిన బ్రహ్మ, ఆ కమలకర్ణిక లోనే స్థిరమైన, సుఖమైన ఆసనం కల్పించుకొని ధ్యానసమాధిలో వంద సంవత్సరాలు తపస్సు చేయగా ఆ తపోదీక్షా ఫలితంగా తన అంతరంగం దివ్యమైన వెలుగులతో నిండిపోయి, ఆ వెలుగులో శ్రీమన్నారాయణుని దివ్యమూర్తిసాక్షాత్కారం లభించింది. పదివేల పడగల కాంతులతో విరాజిల్లు తున్న ఆదిశేషుని శయ్యపై శయ్యాగత భంగిమలో ఒకపురుషుడు బ్రహ్మకు దృగ్గోచరుడైనాడు. ఆ పురుషోత్తముని దేహకాంతి నీలమేఘశ్యామాయమానమై అనేకాలంకార శోభితమై ఉంది. నానారత్నమణిమాలికలతో అలంకరింప బడిన ఆ దివ్యమూర్తి శరీరం మరకత మాణిక్యాదులతో ఉంది. పట్టు పీతాంబరం ధరించి యున్న ఆ స్వామి కిరీటకాంతులు పర్వత శిఖరాల వలె ప్రకాశిస్తు న్నాయి. వనమాలాశోభితమైన ఆ దివ్యదేహం ఆ కాంతులతో మరింత శోభిస్తూ ఉంది. ఆ పురుషోత్తముని దివ్యదేహం సువిశాలమై కనిపిస్తూ ఉంది. ఆ దివ్యమూర్తి పాదపద్మాలు, చంద్రవంకల వంటి వ్రేళ్ళగోళ్ళ కాంతులు ఎన్ని సంపదలనైనా ఆశ్రయించే దాసులకు అనుగ్రహించే లక్షణాలు కలిగి ఉ న్నాయి. ఆ పురుషోత్తముడు చిరునవ్వులు చిందిస్తూ తన ముఖారవిందంలోని కనులు, నాసిక మొ॥ అంగాంగాల సౌభాగ్యాన్ని శోభింపజేస్తూ ఉన్నాడు. ఆ దివ్యమూర్తి మృదువైన పెదవుల అరుణిమలతో, కర్ణకుండల కాంతులతో భక్తలోకాన్ని సన్మానిస్తూ ఉన్నాడా! – అన్నంత అందంగా ఉన్నాడు. ఆ ప్రసన్న మూర్తి యొక్క నడుము, శ్రీవత్సాది అలంకారాలను ఎంత చూచినా తనివి తీరదు. చూడచూడగా ఆ దేవదేవుని దివ్యమూర్తి శాఖోపశాఖలతో శోభించే సువిశాల చందనవృక్షంలాగ ప్రకాశిస్తూ ఉంది. రత్నకిరీట శోభితుడై, కౌస్తుభాది రత్నాలంకారాలతో వేదనాదాల చేత కీర్తింపబడుతూ, సుదర్శనాది ఆయుధ కాంతులతో కూడిన ఆ దివ్యమూర్తిని ఎంత చూచినా తనివి తీరడం లేదు.

పద్మకర్ణికా పీఠంలో సుఖాసీనుడై తపోదీక్షవహించిన బ్రహ్మకు పైవిధంగా శ్రీమన్నారాయణ సాక్షాత్కార సిద్ధి కలిగింది.

నారద మహర్షి ధ్రువునికి తపోదీక్షాయోగవిధానం తెలుపుతూ ప్రత్యేకించి ఆసన విషయమై ఇలా తెలిపాడు.

"స్నాత్వానువసనం తస్మిన్ కాళింద్యాస్సలిలే శివే
కృత్వోచితాని నివసన్నాత్మనః కల్పితాసనః" (భాగ 4వ స్కం-8వ-3)

సారాంశం : పావనమైన కాళిందీ జలాలలో స్నానం చేసి, సముచితాసనం సిద్ధపరచుకోవడంలో అత్యంత శ్రద్ధ వహించి, తపోదీక్ష వహించు.

యోగాభ్యాసానికి అవసరమైన ఎన్నో అంశాలను ప్రబోధిస్తూ, నారద మహర్షి ధ్రువునికి కల్పితాసనం గురించి స్పష్టంగా పేర్కొనడం ఇచట అధ్య యనం చేయవలసిన అంశం. ఈవిధంగా స్థిరంగా, సుఖంగా అమర్చుకోబడిన ఆసనస్థితితో చిరకాలం యోగాభ్యాసం చేసిన యోగులకు దేహాత్మేశవివేకం ప్రబలమై, నానాటికి సర్వాంగీణ యోగబలపరిపుష్టమైన నాడీమండలంతో దేహబలం శోభిస్తుంది. తదనుగుణంగా ఆత్మబలం యోగ శక్తివిలసితంగా భాసిస్తూ ఉన్నప్పుడు సాధకుడైన యోగి ఏ భంగిమలో ఉన్నా, తుదకు నిద్రావస్థలో ఉన్నా సరే – అంతరంగం భగవత్ చైతన్య బంధురమై అలరారుతూ ఉంటుంది.

పోతన మహాకవి సైకతస్థలిలో ఆసనం ఏర్పరచుకొని ధ్యానయోగంలో ఉండగా తన ఇష్టదైవమైన శ్రీరామచంద్రుని సాక్షాత్కారం కలిగింది. అట్టి తన దివ్యానుభూతిని ఆ మహాకవి ఇలా వర్ణించాడు.

"మదీయ పూర్వజన్మ సహస్ర సంచిత తపః ఫలంబున శ్రీమన్నారాయణ కథా ప్రపంచ విరచనా కుతూహలుండనై యొక్క రాకానిశాకాలంబున సోమోప రాగంబు రాకఁగని సజ్జనానుమతంబున నభ్రంకష సముత్తుంగ భంగ యగు గంగకుంజని క్రుంకులిడి వెడలి మహనీయ మంజుల పులినతలంబున మహేశ్వర ధ్యానంబు సేయుచుఁ గించిదున్మీలితలోచతనుండనై యున్న యెడ (పోతన భాగవతము 1వ స్కం-15).

సారాంశం : కొన్ని వేల జన్మల తపఃఫలంగా శ్రీమన్నారాయణుని తత్త్వ మహత్త్వాలకు నిలయమైన భాగవతం రచించాలనే సంకల్పం, దీక్ష పోతన్నకు కలిగాయి. ఆ సంకల్పంతో నిండుజాబిల్లి పండువెన్నెలలు కురిపించే పున్నమి వేళ నదికేగి స్నానాదులాచరించి, నదీతీరంలోని ఒకానొక పవిత్రమైన ఇసుక తిన్నెపై ఆసనం వేసుకొని ధ్యానముద్రలో ఉండగా శ్రీరామచంద్ర సాక్షాత్కారం కలిగింది.

తిక్కన మహాకవికి నిద్రావస్థలో నుండగా స్వప్నంలో హరిహరనాథుడు సాక్షాత్కరించినాడు. విశేషమేమిటంటే తన ఇష్టదైవంతో పాటు స్వర్గస్థుడైన తన తండ్రి కూడ తిక్కన్నకు కనబడినాడు.

విరాటపర్వం నుండి మహాభారతంలోని పదిహేను పర్వాలు ఆంధ్రీకరించి ఈ గ్రంథావళిని ఏ పురుషున కంకితం చేయాలో – అనే ఆలోచనతో "ఇంచుక నిద్రించు సమయంబున" తనకు తన ఇష్టదైవం కనిపించినట్లుగా తిక్కన పేర్కొన్నాడు. "ఇంచుక" – అనడం వల్ల ఆయన పూర్తిగా నిద్రావస్థలో లేడన్న మాట! అటు జాగ్రదవస్థ కాకుండా, మరీ నిద్రలో పూర్తిగా మునిగిన అవస్థ కాకుండా మధ్యేమార్గంలో అంతరంగం ఏదో సుప్త యోగావస్థను పొంది ఉంటుంది.

"........ రచనాకౌతుకమున
మనమలరఁగ నీ ప్రబంధమండలి కధినా
థునిఁగా ఏ పురుషునిఁ జే
ర్కొనువాఁడనొ! యను తలంపు గూరిన మదితోన్"

ఇంచుక నిద్రించు సమయంబున

మజ్జనకుండు సమ్మాన్యగౌతమ గోత్ర
మహితుండు భాస్కర మంత్రి తనయుఁ
దన్నమాంబాపతి అనఘులు కేతన
మల్లన సిద్ధనామాత్యవరుల
కూరిమి తమ్ముండు, గుంటూరి విభుఁడు, కొ
మ్మనదండనాథుండు, మధురకీర్తి
విస్తరస్ఫారుఁడా పస్తంబ సూత్ర ప
విత్ర శీలుఁడు, సాంగ వేద వేది

అర్థిఁ గల వచ్చి వాత్సల్యమతిశయిల్ల
నస్మదీయ ప్రణామంబు లాదరించి,
తుష్టి దీవించి, కరుణార్ద్ర దృష్టిఁ జూచి
ఎలమి నిట్లని యానతి నిచ్చె నాకు.

....

కరుణారసము వొంగి తొరఁగెడు చాడ్పున
శశిరేఖ నమృతంబు జాలువార
హరినీల పాత్రిక సురభి చందనమున్న
గతి నాభి ధవళ పంకజము మెఱయ
గుఱియైన చెలువున నెఱసిన లోకర
క్షణమనంగ గళంబు చాయదోఁప
ప్రథమాద్రిఁ దెంచు భాను బింబము నా ను
రమ్మున కౌస్తుభరత్నమొప్ప

సురనదియును, కాళిందియు బెరసినట్టి
కాంతి పూరంబు శోభిల్లు శాంతమూర్తి
నామనంబు నానంద మగ్నముగఁ జేయ
నెలమి సన్నిధి సేసె సర్వేశ్వరుండు. (విరాటపర్వం-అవతారిక)

సారాంశం : అంతరంగంలో చైతన్యం భాసిస్తూ ఉన్న భావసమాధి అవస్థలో తిక్కనకు ముందుగా తన తండ్రి స్వప్నగోచరుడైనాడు. యోగశీలుడు, వేదవేత్త, పవిత్ర నిష్ఠుడు నైన తన తండ్రి కొమ్మనామాత్యుడు ముందుగా కనిపించి తన వెనుకనే ఉన్న హరహరనాథుని తిక్కన్నకు కనబరచినాడు. శైవచిహ్నాలైన చంద్రరేఖ, గరళకంఠం, వైష్ణవచిహ్నాలైన నాభికమలం, కౌస్తుభవక్షం – వంటి లక్షణాలతో దివ్యకాంతి పుంజంలో తిక్కనకు హరిహర నాథుని లీలామూర్తి గోచరించింది.

పదకవితా పితామహుడైన అన్నమయ్యకు కూడ నిద్రాభంగిమలోనే శ్రీనివాస సాక్షాత్కారం లభించింది.

"ఇప్పుడిటు కలగంటి నెల్లలోకములకు
నప్పఁడగు తిరువేంకటాద్రీశుఁ గంటి

అతిశయంబైన శేషాద్రి శిఖరము గంటి
ప్రతిలేని గోపురప్రభలు గంటి
శతకోటి సూర్యతేజములు వెలుఁగఁగఁ గంటి
చతురాస్యుఁ బొడగంటి చయ్యన మేలుకంటి

కనకరత్న కవాటకాంతులిరుగడఁగంటి
ఘనమైన దీపసంఘములు గంటి
అనుపమ మణీమయమ్మగు కిరీటము గంటి
కనకాంబరము గంటి - గ్రక్కన మేల్కంటి

అరుదైన శంఖచక్రాదు లిరుగడఁగంటి
సరిలేని అభయహస్తము గంటిని
తిరువేంకటాచలాధిపుని చూడగఁగంటి
హరిఁగంటి గురుఁగంటి - నంతట మేల్కంటి"

సారాంశం : స్వప్నంలో సకల లోకాలకు ప్రభువైన తిరువేంకట శైలవల్లభుని చూచాను. నూరుకోట్ల సూర్యకాంతులతో కూడిన శేషాచలశిఖరాలు, గోపుర ప్రభలు, చతుర్ముఖబ్రహ్మ - లను చూచాను. రత్నాలు పొదిగిన బంగారు కవాటాల మధ్య, వెలుగులు విరజిమ్ముతూ ఉన్న దీపకాంతుల మధ్య, మణిమయ కిరీటాలంకారుడైన, కనకాంబరధారియైన శ్రీనివాసుని చూచాను. శంఖచక్రాది ఆయుధాలతో, కటివరదహస్తాలతో కూడిన శ్రీనివాసుని చూస్తూ, ఆ సన్నిధిలోనే గురుదేవుని కూడ చూచాను - అని అన్నమయ్య తనకు నిద్రా భంగిమలో కలిగిన శ్రీనివాస సాక్షాత్కార దివ్యానుభూతిని వర్ణించినాడు.

"అవతరించిన పదారు యేండ్లకు తిరువేంగళనాథుండు ప్రత్యక్షమైతేను–" అని రాగిరేకులలో ఉండటాన్ని బట్టి నిద్రాభంగిమలో కలిగిన శ్రీవారి సాక్షాత్కారమే కాకుండా, ఆ మహానుభావునకు జన్మాంతరతపః ఫలంతో సగుణ సాక్షాత్కారం కూడ సిద్ధించి ఉండవచ్చు.

శ్రీకృష్ణదేవరాయలవారికి గూడ నిద్రాభంగిమలోనే విష్ణుదేవుని సాక్షాత్కారం లభించంది.

"ఇష్టదేవతా వందనంబు సేసి మున్నే కళింగదేశవిజిగీషా
మనీషన్ దండెత్తిపోయి, విజయవాటిం గొన్ని వాసరంబు
లుండి శ్రీకాకుళ నికేతనుండగు నాంధ్ర మధుమథను
సేవింపం బోయి హరివాసరోపవాసంబచ్చటం గావింప నప్పుణ్య
రాత్ర చతుర్థ యామంబున

"నీల మేఘము డాలు డీలు సేయగఁ జాలు
మెఱుగుఁ జామన చాయ మేనితోడ
నరవిందముల కచ్చు లడఁగించు జిగిహెచ్చు
నాయతంబగు కన్నుదోయితోడఁ
బులుఁగురాయని చట్టుపల వన్నె నొరవెట్టు
హొంబట్టు జిలుగు రెంటెంబుతోడ
నుదయార్క బింబంబు నొరపు విడంబంబు
దొరలంగ నాడు కౌస్తుభముతోడఁ

దమ్మి కేలుండఁ బెఱకేల దండయిచ్చు
లేము లుడిపెడు లేఁజూపు లేమతోడఁ
దొలకు దయఁదెల్పు చిఱునవ్వుతోడఁ గలఁద
దంధ్ర జలజాక్షుఁడిట్లని యానతిచ్చె. (ఆముక్తమాల్యద అవతారిక)

సారాంశం : శ్రీకృష్ణదేవరాయలు కళింగదేశాన్ని జయించాలనే పట్టుదలతో సైన్యం తీసికొనిపోతూ, విజయవాడలో కొన్ని రోజులున్నాడు. అక్కడకు సమీపంలోని శ్రీకాకుళంలో వెలసిన ఆంధ్రమహావిష్ణుదేవుని దేవాలయానికి వెళ్ళి, ఆస్వామిని సేవించి, అక్కడే ఏకాదశీ ఉపవాసం చేస్తూ, నిద్రింపగా ఆ రాత్రి నాలుగవ జాములో స్వప్నంలో నీలమేఘశ్యాముడు, అరవింద దళాయతాక్షుడు, కౌస్తుభాలంకారుడు, గరుడవాహనా రూఢుడు, పీతాంబర ధారి, చేతిలో లీలారవిందాన్ని ధరించి యున్న లక్ష్మీ సహితుడై, కరుణారస భరితములైన చిరునవ్వులతో సాక్షాత్కరించినాడు.

ఆ సాక్షాత్కార సమయంలోనే ఆముక్తమాల్యదాకావ్య నిర్మాణం చేయవలసిందిగా భగవంతుడే తనను ఆదేశించినట్లు రాయలవారు పేర్కొన్నారు.

ఈ విధంగా స్థిరసుఖాసనాది విశేషాలతో సాధనచేసి యోగసిద్ధిని పొంది, భగవత్ సాక్షాత్కారం పొందిన మహానుభావుల ఐతిహ్యాలెన్నో సంప్రదాయ వాఙ్మయంలో వర్ణింపబడి ఉన్నాయి. సాధకులు, యోగులు – ఆయా ఐతిహ్యాలను యోగదృష్టితో అధ్యయనం చేసి ఆచరణాత్మకంగా అనుష్ఠించి, అనుభవైక వేద్యం చేసుకోగలగాలి.

ప్రాణాయామము

జీవుని యొక్క అంతశ్చేతన, చైతన్యం – ప్రాణశక్తి చేతనే నిరూపిత మౌతున్నాయి. దేహాత్మలకు అనుసంధాన శక్తి కూడ ప్రాణశక్తియే. ఈ ప్రాణశక్తి ప్రధానంగా జీవుని ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల రూపంలో జీవుని దైనందిన వ్యవహారాలకు మూలకారణమౌతూ ఉంటుంది. యోగసాధనా స్పృహణీయత లేని జీవులు కూడ దైనందిన వ్యవహారాలలో ఎదురయ్యే సన్నివేశాలకు తగినట్లుగా నిట్టూర్పులు పుచ్చడం, దీర్ఘనిశ్వాసాలు చేయడం– వంటి అవస్థలకు లోనౌతుంటారు. సాధకులు యోగసిద్ధికి మూలమైన ప్రాణశక్తిని గుర్తించి, ఆ ప్రాణశక్తిని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసనాదుల కదలికల అధ్యయనంతో నియంత్రించడమే "ప్రాణాయామం".

"తస్మిన్ సతి శ్వాస ప్రశ్వాసయో ర్గతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామః" (సాధనా సారము–49) అని పతంజలి మహర్షి ప్రాణాయామాన్ని నిర్వచించినాడు.

జీవుని అంతరంగంలో అప్రయత్నంగా చెలరేగుతున్న ఆలోచనా వృత్తుల్ని "ప్రాణాయామం" ద్వారా నిరోధింపవచ్చు.

"ప్రచ్ఛర్దన వధారణాభ్యామ్ నా ప్రాణస్య" – (సమాధి సారము–34) లోపల ఉండే ప్రాణవాయువును బహిర్గతం చేయడం, బయటి వాయువును లోనికి గొంపోవడం – ఈ రెండు అంశాలపైనే దృష్టి నిలిపి, నిరాఘాట వాయు ప్రసారాధ్యయనంతో వృత్తులను నిరోధింపవచ్చు.

యోగసాధనకు యమ, నియమ, ఆసనాలు ప్రాథమ్యం వహించే పునాదుల వంటివి. ఆ పునాదులపై నిర్మింపబడే అనుష్ఠానసౌధానికి కావలసిన సాంకేతిక సామగ్రి ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారాలు. ధ్యాన, ధారణ, సమాధులు– అసలు సిసలైన అనుష్ఠాన భవనాలు.

ప్రాణాయామము, కుండలినీ జాగృతి, ఆహ్లాదినీ శక్తి, హఠయోగము– ఈ నాలుగు పరస్పర సమాశ్రయాలై ఉంటాయి. షట్చక్రమాలలో మొదటిదైన మూలాధారచక్రంనుండి సాధకుడు వాయువిన్యాసంలోని కదలికలను గమనిస్తూ ప్రాణగతి పట్ల అధ్యయనం చేయగలగాలి. ఈ విన్యాసాలన్నీ కేవలం గ్రంథపఠనాదులతో కాక, సత్త్వసాధనలో పరిణతి సాధించిన గురుముఖంగా అధ్యయనం చేయడం సముచితం. ఈ ప్రాణాయామ ప్రక్రియలో ప్రధానంగా నాలుగు రకాలు ఉంటాయి.

1) రేచక ప్రాణాయామం : లోని వాయువును గమనించి ప్రసరింపజేస్తూ, బహిర్గతం చేసి ఒకచోట సుస్థితం చేయడం "రేచక ప్రాణాయామం"– అనబడుతుంది.

2) పూరక ప్రాణాయామము : వాయువును నాసిక ద్వారా నిదానంగా, నిండుగా, పీల్చి, ఒకచోట సుస్థితం చేయడం "పూరక ప్రాణాయామం" అనబడుతుంది.

3) స్తంభవృత్తి : ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను అనగా లోనికి, వెలుపలికి వదిలే వాయువిన్యాసాన్ని నెమ్మదిగా సమన్వయిస్తూ ఒకచోట స్తంభింపజేయడం "స్తంభవృత్తి" – అనబడుతుంది.

4) కేవల కుంభకము : స్తంభవృత్తిలోనే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను కొంతసేపు, అంటే సాధకుడు తాను ఎంత సుదీర్ఘసమయమైనా అనుకున్నంత కాలం నియంత్రించగలగడం "కేవలకుంభకం" – అనబడుతుంది. ఇది ప్రాణాయామ ప్రక్రియలలో పరిణతి చెందిన అవస్థ. ఈ స్థితినుండి సాధకుడు ధ్యానయోగంతో కూడిన దివ్యావస్థలు పొందుట జరుగుతుంది. ఈ దివ్యావస్థలనే భస్త్రిక, శీతలి, ఉజ్జాయి, భ్రామరి – అనే పేర్లతో యోగులు వ్యవహరిస్తారు. ప్రాణాయామాన్ని ధ్యానయోగంతో నిర్వహించే సాధకుడు తన ఇష్టదేవత యొక్క సాక్షాత్కార సంభాషణాదులను పొందగలగడం, తన ఇష్టదేవతకు

సంబంధించిన మధుర నాదాలు వినడం వంటి అనుభూతులు ఈ దివ్యావస్థలలో సంభవిస్తాయి. ఇటువంటి అంశాలనుకూడ గురుముఖంగా అధ్యయనం చేయడం సముచితం.

"ప్రాణాయామం" – అనే యోగవిశేషం పూర్తిగా జీవుడు పీల్చే గాలి యొక్క కదలికలకు సంబంధించింది. పంచభూతాలలో జీవులకు అత్యంతా వశ్యకాలైనవి గాలి, నీరు. నీటి కంటె గూడా సర్వకాల సర్వావస్థలలో జీవులకు గాలి అవసరమే ఎక్కువ. ప్రకృతి శక్తులన్నీ పరమాత్మ అధీనంలో ఉంటాయి. ప్రాణాయామ యోగాభ్యాసంతో ఆ పరమాత్మ సాధకునికి ప్రసన్నుడై, వశుడౌతాడు. ఈ అంశాన్నే అన్నమయ్య కవితా వస్తువుగా స్వీకరించి ఈ క్రింది సంకీర్తనలో ఎలా వర్ణించారో చూడండి.

"వెలినుండి లోనుండి వెలితిగాకుండి
వెలిలోను పలుమారు వెదికేవె గాలి

పండు వెన్నెలలకుఁ బ్రాణమగు గాలి
నిండు గొలఁకుల లోన నెలకొన్న గాలి
బొండు మల్లెల తావిఁ బొడవైన గాలి
యెండ మావులఁ బోలితేలయ్య గాలి

కొమ్మావి చవికెలోఁ గొలువుండు గాలి
తమ్మికుడుకలఁ దేనె తాగేటి గాలి
యిమ్మెయిని చలువల కిరవైన గాలి
కుమ్మరింపుచు వేడి గురిసేవె గాలి

తిరువేంకటాద్రిపైఁ దిరమైన గాలి
సురతాంతముల జనులఁ జొక్కించు గాలి
తొరలి పయ్యెదలలోఁ దూరేటి గాలి
విరహాతురుల నింత వేఁచకువె గాలి"

సారాంశం : పండు వెన్నెలలు, నిండు సరస్సులు, బొండు మల్లెల సువాసనలు, జీవునికి వెలిగానున్న ప్రకృతిలోని సౌందర్య విశేషాలు. ఈ సౌందర్య విశేషాలను పీల్చేగాలి కదలికలతో ఆస్వాదించడం – అంటే రేచక ప్రాణా యామం.

ప్రకృతిలోని అంశాలను ఆధారంగా చేసుకొని జీవుడు నిర్మించుకొన్న మామిడి వనాలు గాని, సరస్సులలోని పద్మాలలోని మకరందాన్ని ఆస్వా దించడంగాని, తద్ద్వారా శీతోష్ణములనే ద్వంద్వావస్థలను అధిగమించడం గాని– ఇవన్నీ పూరక ప్రాణయామానికి సంబంధించినవే. పద్మాలలోని మకరందం అన్నచోట జీవుని హృదయపద్మంలోని జ్ఞానమనే మకరందం – అని అర్థం చేసుకుంటే ఈ కీర్తనలోని సారస్యాన్ని మరింత ఆస్వాదింపవచ్చు.

మూడవ చరణంలో ఈ "గాలి"ని జీవాత్మ పరమాత్మల సంసర్గంలో వేంకటేశ్వరునకు సమన్వయించడం "స్తంభవృత్తి". దీనిని "కేవలకుంభకం"గా భావింపవచ్చు. ప్రాణాయామంతో నిర్వహించే ధ్యానం పరమాత్మ సన్నిధికి చేరుస్తుంది. ఒక్కసారి పరమాత్మ సన్నిధిని చేరుకొన్న అనుభూతిని పొంద గలిగితే సాధకుడు అట్టి దివ్యానుభూతిని విడనాడలేడు. అలా విడనాడినప్పుడు కూడ సాధకునకు కలిగే భగవద్విరహం కూడ ఒక దివ్యానుభూతియే. భారతీయ సాహిత్యమంతా, ప్రత్యేకించి ఆర్షవాఙ్మయంలో ఎక్కడ అధ్యయనం చేసినా ఇటువంటి సంకేతాత్మకమైన యోగవిశ్లేషణ కనుపిస్తుంది.

శ్రీకృష్ణదేవరాయలు తాను రచించిన ఆముక్తమాల్యదలో విష్ణుచిత్తుని పాత్రద్వారా భారతీయ నైష్ఠిక జీవన విధానాన్ని ఆవిష్కరించినాడు. అందులో ఒక సన్నివేశంలో విష్ణుచిత్తుని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు సహజసిద్ధంగా, స్వాభావికంగా యోగోన్ముఖంగా ఉన్నట్లు వర్ణించినాడు. ప్రథమాశ్వాసం (77వ పద్యం)లో విష్ణుచిత్తుని "యోగాందూబద్ధ మధుద్విషద్విరదుడు" అంటాడు. అంటే యోగదీక్ష అనే సంకెళ్ళతో మధువనే రాక్షసుని సంహరించిన ఏనుగు లాంటి విష్ణుదేవుని తన హృదయంలో నిబంధించిన

నైష్ఠికుడు –అని అర్థం. ఈ భావాన్ని పరిపుష్టం చేస్తూ నాలుగవ ఆశ్వాసంలో ఇలా వర్ణిస్తాడు.

"పురియేగించి తదీయమైన నగరంబుంజేర్పుఁడంచున్ వడిన్
దొరలన్ రాజకుమారులన్ బనుపఁగాఁ దూర్యస్వనంబుల్, నిరం
తరవందిస్తుతులున్, గజేంద్ర హయఘంటా వారకాంతాంఘ్రినూ
పురముల్ మ్రోయఁగఁ గొల్చి వారిరుగడంబో మార్గమధ్యంబునన్.

✡ ✡ ✡

ఇంగిలికంబునన్ దడిపి యెత్తు కసీసపు రెంటెమోయనన్
నింగి గరుత్పరంపరల నెక్కొన లేఁ దొగరెక్క నంతవీ
చెం గలశాబ్ధి మీఁగడల జిడ్డెటిగించెడు కమ్మగాడ్పు, నిం
డెంగడు మ్రోత, పెన్‌దిరువడిం గన రా ఖగరాజు మూపునన్.

✡ ✡ ✡

చివురుఁ బొట్లపు దోయి జెందమ్ములనఁ దార్ఢ్య
హస్తోదరముల దివ్యాంఘ్రు లమర
నునుఁగప్పు మేనఁ దోఁచిన తదూర్ధ్వచ్ఛాయ
లీలఁదాల్చు పసిండి చేల మెఱయ
వ్రాలిన యోగివర్గము నిర్మలాంతఃక
రణముల వోలె హారములు దనర
సిరికిఁ బుట్టింటి నెచ్చెలు లౌట మనవికి
డాసెనా మకరకుండలములమర

శ్రిత సితచ్ఛద వాత్యాభిహత పరాగ
వలయమండిత కల్పశాఖలొ యనంగ
శంఖ చక్రాంకితోరు హస్తములు దనర
దోఁచెఁ గమలేక్షణుండు చతుర్భుజుండు.

✡ ✡ ✡

ఎప్పుడు హరిఁగని రమరులు
ముప్పదియును మూఁడుకోట్లు మునిఁగనుగొనువా
రప్పుడు తత్కరములతో
విప్పిన గొడుగులును మింట వేగమ మొగిడెన్

✡ ✡ ✡

సమ్మద దిదృక్షు ఖస్థరక్షః పిశాచ
పుంజ మహిభుక్ పతత్ర ప్రభంజనములు
సోఁక వెఱఁబాఱెఁ గల్యాన శూర్పవాత
ఘట్టనలఁ బాఱు పెనుపొల్లకట్టువోలె

✡ ✡ ✡

నీరంధ్రకుసుమధారా
సారచరచ్చంచరీక సంకుల కల ఝం
కారానుకారి సంస్తవ
కారిమునిస్తోమ సామగానం బెసఁగెన్

✡ ✡ ✡

సారాంశం : విష్ణుచిత్తుని అధ్యాత్మప్రబోధంతో పాండ్యరాజు జ్ఞానసముపార్జనం చేశాడు. ఎంతో ఉత్తేజాన్ని పొందాడు. అందుకు కృతజ్ఞతా సూచకంగా విష్ణుచిత్తుని గజంపై ఎక్కించి ఊరేగింపు చేయించాడు. అదే ఏనుగుపై శ్రీవిల్లిపుత్తూరికి సపరివారంగా సాగనంపాడు. ఏనుగుపై కూర్చున్న విష్ణుచిత్తుడు స్వాభావికంగా "యోగాందూబద్ధ మధుద్విషత్ ద్విరదుడు" కాబట్టి ఆయన శ్వాస, ప్రశ్వాసలు ప్రాణాయామాది యోగోన్ముఖాలై ప్రవర్తిస్తున్నాయి. అటువంటి పవిత్ర యోగబంధుర శ్వాస ప్రశ్వాసలకు గుప్పున ఒక దివ్యవాసన సోకింది. లేత ఎరుపురంగుతో కూడిన అరుణకాంతులు గగన మధ్యంలో శోభిస్తున్నాయి. పాలసముద్రపు మీగడల జిడ్డు వాసనలు కమ్మగా వీచి, విష్ణుచిత్తుని నాసాపుటాలలో ప్రవేశిస్తున్నాయి. అంతలో పెద్ద

మ్రోత విన్పించింది. అప్పుడే పాలకడలి తరంగాలలో తడిసిన రెక్కలతో గరుత్మంతుడు కనిపించాడు. ఆ గరుత్మంతుని వీపుపై ఆసీనుడై యున్న విష్ణుదేవుని పాదాలు ఎఱ్ఱతామరల లాగా శోభిస్తున్నాయి. నీలమేఘపు కాంతు లీనుతున్న శరీరంపై బంగారుపీతాంబరం మెరుస్తూ ఉంది. ఆ స్వామి ధరించిన బంగారు హారాలు ఆ దేవదేవునిలో లీనమైన యోగుల అంతః కరణాల లాగా ఉన్నాయి. ఆ దివ్యమూర్తి చెవులకు ధరించిన మకరకుండ లాల వెలుగులు లక్ష్మీదేవికి చెలులా! అన్నట్లు భాసిస్తూ ఉన్నాయి. ఆ శ్రీహరి నాలుగు భుజాలు పూచిన కల్పవృక్షపు కొమ్మలలాగ ఉన్నాయి. శంఖం పరమయోగి వలె ఉంది. చక్రం సుడిగాలికి లేచిన కల్పవృక్ష పుష్పప రాగవలయం లాగా ఉన్నది. తమ తమ వెలిగొడుగులను ముడుచుకొని ముప్పది మూడుకోట్ల దేవతలు అంజలి ఘటించి శ్రీహరికి మ్రొక్కుతున్నారు. రాక్షసులు, పిశాచగణాలు పారిపోతున్నారు. దివినుండి అమరులు పుష్ప వర్షం కురిపిస్తున్నారు. అ పుష్పాలపై తుమ్మెదలు వాలి ఝుంకారం చేస్తున్నాయి. మహర్షులు సామగానంతో విష్ణుదేవుని కీర్తిస్తూ ఉండగా, ఆ మధురధ్వని తుమ్మెదల ఝుంకారంతో పోటీపడుతూ ఉంది.

పై వర్ణనలో విష్ణుచిత్తుని నాసాపుటాలకు సోకిన పాలసముద్రపు జిడ్డు వాసన అతని శ్వాస ప్రశ్వాసల క్రమబద్ధీకరణ యొక్క సత్ఫలం. ఆకాశంలో కనిపించిన అరుణకాంతులు, గరుత్మంతుని రెక్కల వీచులు – ఇవన్నీ అతని యోగబంధురమైన ఉపాసనావిధికి నిదర్శనాలు. విష్ణుసాక్షాత్కారం నుండి, దేవతల సామగానం, తుమ్మెదల ఝుంకారాదులన్నీ అతడభ్యసించిన భస్త్రిక, శీతల, భ్రామరీనాదానుభవం వంటి యోగావస్థలకు సంకేతాలు. సంప్రదాయ వాఙ్మయంలో ఇలాంటి యోగసంకేతాత్మకాలైన ఐతిహ్యాలు చాల ఉన్నాయి.

ప్రత్యాహారము

జీవుని ఇంద్రియాలకు రెండు రకాల శక్తులు ఉంటాయి. (1) బహిర్ముఖ శక్తులు (2) అంతర్ముఖీన శక్తులు. సాధకుడు క్రమక్రమంగా బహిర్ముఖ శక్తులను నిర్మూలించి, అంతర్గత శక్తులను చైతన్యవంతం చేయడమే "ప్రత్యాహారం"– అనబడుతుంది.

"స్వవిషయా సంప్రయోగే చిత్తస్వరూపానుకార ఇవేం
ద్రియాణాం ప్రత్యాహారః" – (సాధనాపాదము – 54)

ఇంద్రియాలు చంచల స్వభావం కలిగిన విషయవాసనలను త్యజించి, బాహిరబంధాలను త్రెంచుకొని, అంతర్ముఖీన సంస్కారంతో యోగోన్ముఖం కావడమే "ప్రత్యాహారం"

"తతః పరమా వశ్యతేంద్రియాణామ్" – (సా.సా.55)

ఈ ప్రత్యాహారాభ్యాసం వల్ల ఇంద్రియశక్తులపై సాధకునకు నియంత్రణ ఏర్పడుతుంది. జీవుని అంతరంగంలో ప్రవాహశీలంగా ఉన్న జ్ఞాన శక్తులు ఉద్బుద్ధమై సాధకునకు దివ్యజ్ఞానం కలిగిస్తాయి.

యోగాభ్యాసంలో "ప్రత్యాహారం" – అన్నది మిక్కిలి ప్రధానాంశం. ఇంద్రియాలకున్న అంతర్గత శక్తులకు పదను పెట్టడం – అన్నది ఈ దశలోనే సాధకుడు అనుష్ఠింపగలగాలి. ఇంద్రియాల యొక్క బాహిరశక్తులు సాధకుని లౌకిక జగత్తులోనికి లాగుతూ ఉంటే, అంతర్గత శక్తులు అంతర్ముఖీన సంస్కార విజ్ఞానం వైపు మళ్ళిస్తూ ఉంటాయి. జీవుని అనన్యసాధనలో ఈ బాహిర, అంతర్గత శక్తుల సంఘర్షణ అనివార్యం. ఈ దశలో జీవుడు జాగరూకుడై, నిశ్చలుడై, తగిన మనో విజృంభణతో అంతర్ముఖీన చైతన్యాన్ని పొందగలగాలి. కేవలం భగవంతుని కృపాకటాక్షాన్ని పొందడంతో సాధకుడు ఈ దశలో విజయాన్ని సాధింపగలడు. ఇటువంటి సాధనాపురోగమన సంకల్పాన్ని జీవుడు

భగవంతునితో ఎలా మొఱపెట్టుకుంటాడో అన్నమయ్య ఈ క్రింది కీర్తనలో పొందు పరచినాడు.

**"నే నొక్కడ లేకుండితే నీ కృపకుఁ బాత్రమేది
పూని నా వల్లనే కీర్తిఁ బొందేవు నీవు**

**అతి మూఢులలోన అగ్రేసరుఁడ నేను
ప్రతిలేని ఘనగర్వ పర్వతమను
తతిఁ బంచేంద్రియముల ధనవంతుఁడను నేను
వెతకి నావంటి వాని విడువఁగఁ జెల్లునా**

**మహిలో సామ్రాజ్యపు సంసార మేలేవాఁడ నేను
యిహమున కర్మవహి నెక్కితి నేను
బహుయోని కూపసంపదఁ దేలేవాఁడ నేను
వహించుక నావంటి వానిఁ దే నోపేవా**

**భావించి నావంటి నీచుఁ బట్టి కాచినప్పుడుగా
యే వంక నీకీర్తి నెంతురు భువి
నావల్ల నీకుఁ బుణ్యము, నీవల్లనే బ్రదుకుదు
శ్రీవేంకటేశుడ ఇంత చేరెఁ జూమ్మీ మేలు".**

సారాంశం : శ్రీవేంకటేశా! ఇంద్రియముల బలీయమైన బాహిర శక్తులకు లొంగి, కర్మబంధాలకు చిక్కి నీచవర్తనలతో సతమతమౌతున్న ఈ జీవుని సత్క్రమమార్గంలో ప్రవర్తింపజేసినపుడే నీ మహత్త్వం లోకానికి విశదమౌతుంది. మూఢత్వంలో చరించే ఈ జీవుని అంతర్ముఖుణ్ణి చేసి నీదరిజేర్చుకో స్వామీ! – అని అన్నమయ్య వేంకటేశునకు విన్నవిస్తాడు.

ఈ సందర్భంలో కొన్ని పురాణగాథలను అనుసంధానం చేసుకోవచ్చు. బలిచక్రవర్తి తన గురుదేవుడైన శుక్రాచార్యుని ఆశీర్వాదబలంతో

విశ్వజిద్యాగం చేసి దేవేంద్ర సింహాసనాన్ని కైవశం చేసుకోవడం ఆ చక్రవర్తి యొక్క బాహిరశక్తుల విజృంభణ యొక్క పర్యవసానం.

**"తం బ్రాహ్మణా భృగవః ప్రీయమాణా అయాజయన్ విశ్వజితా త్రినాకమ్
జిగీషమాణం విధినాభిషిచ్య మహాభిషేకేన మహానుభావాః
తతో రథః కాంచన పట్టబద్ధో హయాశ్చ హర్యశ్వతురంగవర్ణాః
ధ్వజశ్చ సింహేన విరాజమానో హుతాశనాదాస హవిర్భిరిష్టాత్
ధనుశ్చ దివ్యం పురతోపనద్ధం తూణావరిక్తౌ కవచం చ దివ్యమ్
పితామహస్తస్య దదౌచ మాలా మమ్లానపుష్పాం జలజాచ శుక్రః
ఏవం స విప్రార్జితయో ధనార్థ స్తైఃకల్పిత స్వస్త్యయనోఽథ విప్రాన్
ప్రదక్షిణీకృత్య కృతప్రణామః ప్రహ్లాద మామంత్ర్య నమశ్చకార**

**అథారుహ్య రథం దివ్యం భృగుదత్తం మహారథః
సుస్రగరోఽథ సన్నహ్యా ధన్వీ ఖడ్గీ ధృతేషుధిః
హేమాంగద లసద్బాహుః స్ఫురన్మకరకుండలః
రరాజ రథమారూఢో ధిష్ణ్యస్థ ఇవ హవ్యవాట్**

(భాగవతం. 8–స్కం.)

సారాంశం : బలి చక్రవర్తికి స్వర్గాన్ని జయించి కైవశం చేసుకోవాలనే కోరిక బలీయంగా ఉండేది. కానీ మొదటిసారి యుద్ధంలో ఆయన ఓడిపోయాడు. యుద్ధంలో ఓటమిని పొందిన బలిని చూచి భృగుమహర్షి పరంపరకు చెందిన శుక్రుడు మొదలైన మహాత్ములు జాలిపడ్డారు. వేదోక్తమైన సంప్రదాయాలతో తామే ఆధ్వర్యం వహించి బలిచే విశ్వజిద్యాగం చేయించారు. ఆ యజ్ఞఫలంగా బలికి సువర్ణమయమైన రథం, దివ్యాశ్వములు, సింహచిహ్నంతో కూడిన ఒక మహాధ్వజం లభించాయి. సువర్ణనిబద్ధమైన ధనుస్సు, అక్షయతూణీరాలు, దివ్యకవచం కూడ సిద్ధించాయి. విశ్వజిద్యాగ ప్రభావంచేత పితృదేవతలు కూడ ప్రసన్నమైనందువల్ల పితృదేవతలలో

ఉన్న అతని తాత ప్రహ్లాదుడు ఎన్నడూవాడి పోని ఒక దివ్యపుష్పహారాన్ని ఇచ్చాడు. గురుదేవులైన శుక్రాచార్యులు ఒక అపూర్వశోభితమైన శంఖాన్ని ప్రసాదించినాడు. బలిచక్రవర్తి భృగుదత్తమైన దివ్యరథాన్ని అధిరోహించి, దివ్యాయుధాలు ధరించి, కవచభాసితుడై, యజ్ఞకుండంలోని అగ్నివలె ప్రకాశిస్తూ దేవేంద్రునిపై యుద్ధానికి బయలు దేరినాడు.

బలిచక్రవర్తి విశ్వజిద్యాగం చేయడం, తద్ద్వారా దివ్యరథాలు, ఆయుధాలు సమకూర్చుకోవడం, దేవేంద్రుని జయించాలనే ప్రగాఢమైన కోరికతో బయలు దేరడం - ఇవన్నీ అతని ఇంద్రియశక్తుల బాహిర విజృంభణకు పర్యవసానాలు.

బలి చక్రవర్తి గొప్ప అనుష్ఠాన శీలుడు. పరమభాగవతోత్తముడు. ఒక్క సారిగా స్వర్గాన్ని జయించాలనే తన కోరిక తీరగానే స్వర్గసుఖాలు అనుభవిస్తూ లోలత్వాన్ని పెంచుకోలేదు. గురూపదిష్టమైన తన అనుష్ఠాన యోగాభ్యాసంతో ఇంద్రియ శక్తులను అంతర్ముఖీన విజ్ఞానం వైపు ఉన్ముఖం చేయడం ప్రారంభించి నాడు. ఆ అంతర్ముఖీన సంస్కార ప్రభావంచేతనే తనకు ప్రమాదకరమని తెలిసినా వామనునకు మూడడుగులు దానం చేయాలని దృఢసంకల్పుడైనాడు. శుక్రాచార్యులు వారించినా తన దీక్షనుండి చలింపక వామనునికి ఆత్మ నివేదనంతో దానకైంకర్యం చేసినాడు. అటువంటి యోగపరిణతి సాధించిన దశలో బలిచక్రవర్తి తనను వారిస్తున్న శుక్రునితో ఇలా అన్నాడు.

"శ్రేయః కుర్వంతి భూతానాం సాధవో దుస్త్యజాసుభిః
దధ్యఙ్ శిబి ప్రభృతయః కో వికల్పో ధరాదిషు

యైరియం బుభుజే బ్రహ్మన్ దైత్యేంద్రైరనివర్తిభిః
తేషాం కాలో గ్రసీల్లోకాన్నయశోఽ ధిగతం భువి

సులభా యుధి విప్రర్షే హ్యనివృత్తా స్తనుత్యజః
న తథా తీర్థ ఆయాతే శ్రద్ధయా యే ధనత్యజః

మనస్వినః కారుణికస్య శోభనం యదర్థికామోపనయేన దుర్గతిః
కుతః పునర్బ్రహ్మ విదాం భవాదృశాం తతో వటోరస్య దదామి వాంఛితమ్

యజంతి యజ్ఞం క్రతుభి ర్యమాదృతౌ భవంత ఆమ్నాయ విధానకోవిదాః
స ఏవ విష్ణు ర్వరదోఽ స్తువాపరో దాస్యామ్యముష్మై క్షితిమీప్సితాం మునే

యద్యప్యసావధర్మేణ మాం బధ్నీయా దనాగసమ్
తథాప్యేనం న హింసిష్యే భో తం బ్రహ్మతనుం రిపుమ్
(శ్రీమద్భాగవతము-8వ స్కం.-20 అధ్యా.-7-12)

సారాంశం : వామనునికి దానమీయవలదని తనను వారిస్తున్న శుక్రా చార్యులతో బలి ఈవిధంగా పలుకుతున్నాడు.

"పరమపూజ్యుడవైన ఓ గురుదేవా! ఈ బాహిరమైన రాజ్యభోగాలు శాశ్వతం కాదు గదా! దధీచి, శిబి మొదలైన రాజులు తమ తమ ప్రాణాలను కూడ త్యాగంచేసి దానధర్మాలు చేసినందువల్లనే చిరస్థాయిగా కీర్తినార్జింప గలిగినారు. తుచ్ఛమైన రాజ్యసుఖాలకోసం నేను వామనునకిచ్చిన వాగ్దానాన్ని వెనక్కు తీసికోలేను. ఎంతటి దైన్యావస్థనైనా భరించి, ఎన్ని కష్టనష్టాలకైనా ఓర్చి ఈ దానకైంకర్యాన్ని నిర్వహించడానికే పూనుకుంటున్నాను. నిజంగా మీరు చెప్పినట్లుగా ఈ దానాన్ని స్వీకరించే వామనుడు విష్ణుదేవుడే అయితే సాక్షాత్ విష్ణుదేవునకే దాన సమర్పణం చేసుకునే భాగ్యం నాకు లభించిందని ఆనందిస్తున్నాను - అంటాడు. ఈ మాటలలో బలి తన అంతర్ముఖీన విజ్ఞాన పరిణతిని ప్రదర్శించినాడు.

ఈ విధంగా "ప్రత్యాహారము" - అనబడే యోగవిశేషలక్షణాలను సమగ్రంగా అధ్యయనంచేసి, అనుష్ఠించి, ఇంద్రియాల యొక్క అంతశ్శక్తులను జాగృతం చేయగలిగితే ఆ సాధకుడు తప్పక మహాయోగి అవుతాడు. యమనియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారయోగ మార్గాలలో సక్రమంగా సాధన సాగించినవాడే తదనంతర ప్రక్రియలైన ధ్యాన ధారణాది యోగాలలో నిష్ణాతృత్వం సముపార్జింపగలడు.

ధారణ

'ధృ' – అనే ధాతువు నుండి ధారణ శబ్దం ఉత్పన్నమౌతుంది. ఈ ధాతువునకు 'ధరించుట' అన్నది రూఢ్యర్థం. మానసికంగా ఏదైనా ఒక అంశాన్ని అర్థబంధురంగా ధరించడమే ధారణ. దీనిని "ఏకాగ్రత" అనికూడ అనవచ్చు. **"దేశబంధశ్చిత్తస్యధారణా"** – అని పతంజలి మహర్షి నిర్వ చించాడు. దేశము– అంటే దేహాంతర్గతములైన మూలాధారము, స్వాధి ష్ఠానము, మణిపూరము, అనాహతము, ఆగ్నేయము, సహస్రారము – అనబడే ఆరు చక్రాలలో దేని పైనైనా దృష్టి కేంద్రీకరించడం. సర్వేంద్రియ శక్తుల సమాహారాన్ని ఒకే త్రాటిపై నడిపించడం ధారణ. హృదయభాగంపై దృష్టి నిలిపి ఇంద్రియ శక్తులను కేంద్రీకరించడం హృదయధారణగా, కంఠభాగంపై కేంద్రీకరిస్తే కంఠధారణగా, ఆయా చక్రాలకు సంబంధించిన రీతిలో దృష్టిని కేంద్రీకరించడం – ఇలా ధారణా విధానాన్ని అభ్యాసం చేయవలసి ఉంటుంది. ధ్యానయోగంలో పరిణతి సాధించాలంటే ధారణలో పరిణతి సాధించడం తప్పని సరి. ధారణ, ధ్యాన యోగాలు చంద్రుడు, చంద్రిక వంటివి. ఏశాస్త్ర అధ్యయనం లోనైనా, ఏ దేవతోపాసనలోనైనా ధారణ లేకుండా పురోగమించడం అసాధ్యం. దేహము– ఆత్మ, ఈ రెంటికి చేతనత్వం చేకూర్చే పరమాత్మ తత్త్వాన్ని అవగాహన చేసుకోవాలంటే 'ధారణ' అవసరం. జీవుని యొక్క ఆపాద మస్తక శరీరం లోని అణువణువుతో అనుసంధానాన్ని ఏర్పరచి, అనుసంధానంలో విజ్ఞాన భాండాగారాన్ని సంధానం చేసుకోగల సంకల్ప శక్తి "ధారణ యోగం" తోనే సాధ్యమౌతుంది.

వాల్మీకి – ధారణ

వాల్మీకి రామాయణంలో కిష్కింధాకాండలో శ్రీరామ హనుమత్సమాగమ సన్నివేశంలో శ్రీరామచంద్రుడు హనుమంతుని ధారణాశక్తిని మెచ్చుకుంటాడు. అనుష్ఠాన యోగజీవనుడైన హనుమంతుడు పంపా సరోవరతీరంలో విహరిస్తున్న రామలక్ష్మణులను చూచిన వెంటనే తనయోగధారణా బలంతో వారు సామాన్య మానవులు కారని, దివ్యపురుషులని గ్రహిస్తాడు. ధారణాధ్యాన పునీతములైన మధుర వాక్కులతో శ్రీరాముని, లక్ష్మణుణ్ణి ఇలా పలుకరిస్తాడు.

"రాజర్షి దేవప్రతిమౌ తాపసౌ సంశ్రిత వ్రతౌ
దేశం కథమిమం ప్రాప్తౌ భవంతౌ వరవర్ణినౌ
త్రాసయంతే మృగగణానన్యాంశ్చ వనచారిణః

పంపాతీరరుహాన్ వృక్షాన్ వీక్షమాణౌ సమంతతః
ఇమాం నదీం శుభజలాం శోభయంతౌ తరస్వినౌ
ధైర్యవంతౌ సువర్ణాభౌ కౌ యువాం చీరవాససౌ
నిఃశ్వసంతౌ వరభుజౌ పీడయంతావిమాః ప్రజాః

సింహవిప్రేక్షితౌ వీరౌ మహాబల పరాక్రమౌ
శక్రచాపనిభే చాపే, గృహీత్వా శత్రునాశనౌ
శ్రీమంతౌ రూప సంపన్నౌ వృషభశ్రేష్ఠ విక్రమౌ
హస్తి హస్తోపమభుజౌ ద్యుతిమంతౌ నరర్షభౌ

ప్రభయా పర్వతేంద్రోఽసౌ యువయో రవభాసితః
రాజ్యార్హా వమర ప్రఖ్యౌ కథం దేశమిహాగతౌ
పద్మ పత్రేక్షణౌ వీరౌ జటామండల ధారిణౌ
అన్యోన్య సదృశౌ వీరౌ దేవలోకాదివాగతౌ
యదృచ్ఛయేవ సంప్రాప్తౌ చంద్రసూర్యౌ వసుంధరామ్

విశాల వక్షసౌ వీరౌ మానుషౌ దేవరూపిణౌ
సింహస్కంధౌ మహోత్సాహౌ సమదావివ గోవృషౌ

ఆయతాశ్చ సువృత్తాశ్చ బాహవః పరిఘోపమాః
సర్వభూషణ భూషార్హాః కిమర్థం న విభూషితాః

ఉభౌ యోగ్యావహౌ మన్యే రక్షితుం పృథివీమిమామ్
ససాగరవనాం కృత్స్నాం వింధ్యమేరు విభూషితామ్

ఇమే చ ధనుషీ చిత్రే శ్లక్ష్ణే చిత్రానులేపనే
ప్రకాశేతే యథేంద్రస్య వజ్రే హేమవిభూషితే

సంపూర్ణాశ్చ శితైర్బాణై స్తూణాశ్చ శుభదర్శనాః
జీవితాంతకరై ర్ఘోరైర్జ్వలద్భిరివ పన్నగైః

మహాప్రమాణౌ విపులౌ తప్తహాటక భూషణౌ
ఖడ్గావేతౌ విరాజేతౌ నిర్ముక్త భుజగా వివ (కిం.కాం-3వ స)

సారాంశం : “ఓ దివ్య పురుషులారా! రాజర్షుల వలె, దేవతల వలె ప్రకాశిస్తున్న మీరు నిత్యానుష్ఠానపరులైన మహర్షులలాగ కనుపిస్తున్నారు. ఎవరు మీరు! ఈ ప్రదేశానికి ఎందుకు వచ్చినారు! తేజోమూర్తులైన మీ తేజస్సులచే ఈ పరిసరాల్లోని వృక్షాలు, పంపాసరస్సులోని జలతరంగాలు ప్రకాశిస్తున్నాయి. ధైర్యస్థైర్యాలు గలిగి, భుజబల సంపన్నులైన మిమ్ములను చూచి ఇక్కడి ప్రజలు భయపడుతున్నారు. ఇంతకూ మీరెవరు! మీ చూపులు సింహాల చూపుల లాగా, బలపరాక్రమ సంపన్నులైన మీ ధనుస్సులు ఇంద్ర ధనుస్సుల లాగ మెరుస్తున్నారు. శత్రుసంహారం చేయగలిగిన వృషభ పరాక్రమం మీలో శోభిస్తూ ఉంది. అత్యంత శోభాయమాన సౌందర్య మూర్తులైన మీ బాహువులు ఏనుగు తొండముల లాగ భాసిస్తున్నాయి. ఇంతటి కాంతి మూర్తులైన మీరెవరు? మీ ఇద్దరి శరీర కాంతుల చేత ఈ పర్వతమే ప్రకాశిస్తూ ఉంది. సమస్తరాజ్య పాలనా దక్షుల వలె దేవసమానులై చరిస్తున్న మీరు ఈ ప్రదేశమునకు ఎందుకు వచ్చినారు! పద్మ పత్రాల వంటి నేత్రాలు కలిగిన మీరు వీరమూర్తులై ప్రకాశిస్తూ జటాధారులై ఉన్నారు. ఒకరిని పోలిన వారు మరొకరై కవల పిల్లల వలె ఉన్నారు. దివి నుండి భువికి దిగిన వీరమూర్తుల వలె, తలవని తలంపుగా భూలోకానికి దిగివచ్చిన చంద్ర సూర్యుల వలె ప్రకాశిస్తున్న మీరెవరు? క్షాత్రోచితముగా, సమస్తాలంకార సంశోభితముగా నుండవలసిన మీ శరీరాలు ఎటువంటి ఆభరణాలు లేకుండా ఇంత నిరాడంబరంగా కనుపిస్తున్నాయి. ఎందుకు? సప్తసాగర పర్యంతమైన, సప్తకుల పర్వత శోభితమైన, వింధ్య మేరు విభాసితమైన ఈ సమస్త భూమండలాన్ని పరిపాలించుటకు మీరు తగినవారని నా అభిప్రాయం. మీరు ధరించిన ధనుస్సులు బంగారు మయములై ఉన్నాయి. ఆ అంబుల పొదులు భయంకర బాణాలతో ప్రజ్వలిస్తున్నాయి. సువర్ణ ధగద్ధగలతో ప్రకాశించే మీరు ధరించిన ఖడ్గాలు కుబుసం విడిచిన భయంకర సర్పాల లాగా ఉన్నాయి!- “అని హనుమంతుడు రామ లక్ష్మణులతో సంభాషించి నాడు.

ఇక్కడ ఒక అంశాన్ని నిశితంగా పరిశీలించాలి. రామాయణంలో హనుమంతుడు రామలక్ష్మణులను ప్రప్రథమంగా చూచిన సన్నివేశంలోనే ఆ దివ్యమూర్తుల సమస్త లక్షణాలు పసిగట్ట గలిగి, అధ్యయనం చేసి, ఆలంకారిక వచోవిన్యాసంగా ఇలా పలుకరించడానికి కారణం ఆ హను మంతుని ధారణాశక్తి. సాక్షాత్ సూర్యభగవానునివద్ద అభ్యసించిన వేద వేదాంగాలు, సమస్త శాస్త్రాలు, నవవ్యాకరణాల ధారణ - ఇత్యాది పర్యవసానమే హనుమంతుని మధురాతి మధురవాక్ప్రవాహానికి కారణం.

హనుమంతుని పలుకులు విన్నతరువాత శ్రీరామచంద్రుడు లక్ష్మణునితో ఇలా అన్నాడు.

"ఏతత్ శ్రుత్వా వచస్తస్య రామో లక్ష్మణ మబ్రవీత్
ప్రహృష్టవదనః శ్రీమాన్ భ్రాతరం పార్శ్వతః స్థితమ్

నానృగ్వేద వినీతస్య నాయజుర్వేద ధారిణః
నాసామ వేద విదుషః శక్యమేవం విభాషితుమ్

నూనం వ్యాకరణం కృత్స్నమనేన బహుధా శ్రుతమ్
బహువ్యాహరతానేన న కించిదపశబ్దితమ్

నముఖే నేత్రయోశ్చాపి లలాటే చ భ్రువో స్తథా
అన్యేష్వపిచ సర్వేషు దోషః సంవిదితః క్వచిత్

అవిస్తర మసందిగ్ధ మవిలంబిత మవ్యథమ్
ఉరఃస్థం కంఠగం వాక్యం వర్తతే మధ్యమ స్వరమ్

సంస్కార క్రమసంపన్నా మద్భుతా మవిలంబితామ్
ఉచ్చారయతి కళ్యాణీం వాచం హృదయహారిణీమ్

అనయా చిత్రయా వాచా త్రిస్థానవ్యంజనస్థయా
కస్య నారాధ్యతే చిత్త ముద్యతాసే రరేరపి"

సారాంశం : "లక్ష్మణా! ఇంతసేపు మనతో సంభాషించిన ఈ వానర వీరుడు సామాన్యుడు కాదు. ఇతడు ఋగ్వేద పారంగతుడు. యజుర్వేదమును పూర్తిగా ధారణ చేసినవాడు. సామవేదమును క్షుణ్ణముగా చదివిన వాడు. ఇవన్నీ కూలంకషముగా చదివిన వారికి తప్ప ఇంత మధుర వాక్కులు ఎవ్వరికీ శక్యం కావు. ఇతడు వ్యాకరణ శాస్త్ర పారంగతుడు కూడా. అందుకే ఇన్ని పలుకులు పలికినా ఒక అపశబ్దం కూడ లేదు. ఇతని పలుకులు

స్పష్టత కలిగి, సందేహాలకు ఏమాత్రం తావు లేకుండ, ఉచ్చారణలో ఆలస్యం లేకుండా, వినువారికి ఆనందదాయకంగా ఉన్నాయి. మరీ గట్టిగా కాక, మందంగా కాక మధ్యమ స్వరంతో వెలువడే ఇతని మంగళప్రదవాక్కులు వింటే శత్రువుల మనస్సులు కూడా కరగిపోతాయి.

శ్రీరామచంద్రుడు కూడ సకలవేదపారంగతుడే. సమస్త శాస్త్ర కోవిదుడే. పైగా సాక్షాత్ శ్రీమన్నారాయణుని అవతారం. అయినా ఎదుటివారిలోని యోగ్యతను గుర్తించి, గుణ గ్రహణపారీణుడై హనుమంతుని వేదశాస్త్ర సంభరితమైన ధారణాశక్తులను ప్రశంసించినాడు – అంటే ఆ స్వామి ఎంత సహృదయంతో మాట్లాడుతున్నాడో తెలుస్తుంది.

వ్యాసమహర్షి - ధారణ

జీవుని మనోధారణ విషయమై పరీక్షిత్తు శుకమహర్షిని ఇలా ప్రశ్నిస్తాడు.

"యథా సంధార్యతే బ్రహ్మన్ ధారణా యత్ర సమ్మతా
యాదృశీ వా హరేదాశు పురుషస్య మనోమలమ్"
(శ్రీమద్భాగవతం-2వ స్కం.2వ అ.22)

సారాంశం : "ఓ మహర్షీ! ధారణా యోగస్వరూపం ఎట్టిది? ధారణను అంతరంగంలో ఎలా స్థిరం చేసుకోవాలి. మానవుని మనస్సులోని మాలిన్యాన్ని ప్రక్షాళన చేసే ధారణాయోగ ప్రక్రియను నాకు వివరించండి. నాకు ధారణ శక్తి ననుగ్రహించండి – "అని పరీక్షిన్మహారాజు ప్రశ్నింపగా శుకమహర్షి ఇలా అన్నాడు.

"జితాసనో జితశ్వాసో జితసంగో జితేంద్రియః
స్థూలే భగవతో రూపే మనస్సంధారయేద్ధియా
విశేషస్తస్య దేహో౽యం స్థవిష్ఠశ్చ స్థవీయసామ్
యత్రేదం దృశ్యతే విశ్వం భూతం భవ్యం భవచ్చ సత్
అండకోశే శరీరే౽స్మిన్ సప్తావరణ సంయుతే
వైరాజః పురుషో యో౽సౌ భగవాన్ ధారణాశ్రయః"
(శ్రీమద్భాగవతం-2వ స్కం. 2వ. అ 23-25)

సారాంశం : ఓ పరీక్షిన్మహారాజా! సాధకుడు అభ్యాసవశంతో స్థిరమైన, సుఖమైన ఆసనాన్ని ఏర్పాటుచేసుకొని, శ్వాసపై ధ్యాస నిలిపి, ప్రాణాయామంతో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల ప్రక్రియను క్రమబద్ధీకరించి, ఇంద్రియ శక్తులన్నిటినీ బుద్ధిలో లయింపజేసి, బుద్ధిద్వారా మనస్సును భగవంతుని విరాణ్మూర్తిపై కేంద్రీకృతం చేయాలి. భూత భవిష్యత్ వర్తమానాది కాలాలతో గూడి, కార్యకారణ సంబంధంతో వ్యాపించి, సకల చరాచరప్రాణులకు నిలయమై ఉన్న ఈ బ్రహ్మాండమంతా ఆ పరమాత్మయొక్క స్థూలదేహమే – అన్న భావనను సాధకుడు ప్రగాఢంగా విశ్వసించి ఈ ధారణా యోగాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. పంచభూతాలు, మహత్తు, అహంకారం – అనే ఏడు ఆవరణలతో నిండియున్న ఈ విశాలజగత్తునే తన దేహముగా గలిగియున్న పరమాత్మపై సాధకుడు అంతరంగాన్ని స్థిరంగా నిలపాలి. సృష్టిప్రారంభంలో బ్రహ్మ ఈ విధంగా పరమాత్మయైన శ్రీమన్నారాయణునిపై తన బుద్ధిని నిలిపి "హరిప్రార్థన ధారణాశక్తి"తో సృష్టికార్యం నిర్వర్తించినట్లుగా శ్రీమద్భాగవతం పేర్కొంటూ ఉంది.

"ఏవం పురా ధారణ మాత్మయోనిః నష్టాం స్మృతిం ప్రత్యవరుద్ధ తుష్టాత్
తథా ససర్జేద మమోఘదృష్టిః యథాప్యయాత్ప్రాగ్వ్యవసాయ బుద్ధిః
(శ్రీ భా-2వ స్కం. 2వ అ-1)

సారాంశం : పూర్వం సృష్ట్యాదిలో బ్రహ్మ పరమేశ్వరుని విరాణ్మూర్తిని తపోదీక్షతో క్రమక్రమంగా ధారణచేసి, జ్ఞానమును పొందిన వాడై, సృష్టి కార్యము పట్ల సదవగాహన కలిగిన వాడై, సృష్టి నారంభించినాడు. ఈ అంశాలన్నింటినీ క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేస్తే తేలే సారాంశం ఏమిటంటే సాధకునికి తన మానసిక, శారీరక యంత్రాంగం పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించి అధ్యాత్మ సంభరితమైన పురోగమనానికి "ధారణా యోగం" సంపూర్ణంగా దోహదం చేస్తుంది – అని తేటతెల్లమవుతూ ఉంది. పంచమ వేదమైన మహాభారత నిర్మాణానికి ముందు వ్యాసమహర్షి యొక్క అంతరంగం ఏతద్విజ్ఞాన బంధురమైన ధారణాశక్తితో ఎలా ప్రకాశించిందో – నన్నయ మహాకవి ఇలా ప్రస్తావించినాడు.

"కృష్ణద్వైపాయనుండను బ్రహ్మర్షి తొల్లి వేదంబు
లేకీభూతంబులై యేర్పడకున్న ఋగ్యజు
స్సామాథర్వణంబులుగా విభాగించి తన శిష్యుల
యిన పైలవైశంపాయన సుమంతు జైమినులం బంచి
క్రమంబునఁ జతుర్వేద సూత్రంబులఁ జేయించి వేద
వ్యాసుండై, నిజతపోమహత్త్వంబునం జేసి, బ్రహ్మ

చేత ననుజ్ఞాతుండై, అష్టాదశ పురాణంబులును,
నీతి ధర్మశాస్త్రార్థ తత్త్వంబులును, చతుర్వర్గవర్గాను
బంధ బంధురకథేతిహాసంబులును, చతుర్యుగ
మహర్షి రాజవంశచరితంబులును, చతుర్వర్ణా
శ్రమ ధర్మక్రమంబులును, చతుర్ముఖప్రముఖ
నిఖిల సురముని గణ పూజితుండైన శ్రీకృష్ణుని
మాహాత్మ్యంబును, పాండవాది భారత వీరుల
మహాగుణంబులును తన విమల విజ్ఞాన
మయంబైన వాగ్దర్పణంబునం దేర్పడి వెలుంగు చుండ"
(కవిత్రయ భారతము - ఆది.ప. -12వ ఆ.31)

సారాంశం : మహాభారత రచనకు నేపథ్యంగా వ్యాసమహర్షి యొక్క వాక్కు అనేఅద్దంలో వేదవేదాంగాల సారాంశాలు, అష్టాదశ పురాణాల కథలు, రాజవంశచరిత్రలు, నీతిధర్మ సూత్రాలు, చతుర్విధ పురుషార్థ లక్షణాలు ఇవన్నీ స్పష్టంగా దృగ్గోచరమౌతున్నాయి. అంటే ఈ సమస్త విజ్ఞానాన్ని వ్యాస మహర్షి తన మనోధారణం చేయగలిగినాడు.

సద్యః స్ఫురణ : సాధకునకు హృదయాంతరాళంలో జ్ఞాన సంబంధమైన స్ఫురణ అన్నది ఒక మెరుపు లాంటిది. ధారణాయోగ విశేషంతో పరిణతి చెందిన అనుష్ఠాన శీలికే ఈ సద్యః స్ఫురణ కలుగుతూ ఉంటుంది. శాస్త్ర పరిశ్రమ ఎంతచేసినా తత్ శాస్త్ర సంబంధమైన విజ్ఞానాంశాలను అంతరంగంలో సుస్థితం చేసుకోలేక పోతే ధారణ లేనట్లే. ధారణ లేకపోతే సద్యఃస్ఫురణకు అవకాశమే లేదు. మహాభారతంలో కర్ణుడు యుద్ధంచేస్తూ ఉండగా కొన్ని అస్త్రాలకు సంబంధించిన అంశాలు ఆయనకు స్ఫురింపలేదు. "పరశురామ దత్తంబయిన భార్గవాస్త్రంబను పేరిటి మహనీయసాధనం బప్పుడు రాధేయు నకుం బ్రతిభాసింపకుండె-" అంటే కర్ణుడు పరశురాముని యంతటి గొప్ప గురువు వద్ద విద్యనభ్యసించినా యుద్ధరంగంలో ఆ యభ్యసించిన అస్త్రాలు గుర్తు రాలేదు - కాబట్టి ఆయనలో సద్యః స్ఫురణ లేదు. దానికి శాప వృత్తాంతాలో, ఇంకేవో కారణం కావచ్చు.

ఈ సందర్భంలోనే అర్జునుని సద్యఃస్ఫురణ గురించి చర్చించవచ్చు. సైంధవ సంహారం కోసం అర్జునుడు ప్రతిజ్ఞ చేసిన తరువాత కృష్ణు దర్జునునితో పరమేశ్వర దత్తమైన పాశుపతాస్త్ర సంబంధమైన అంశాలన్నీ అంతరంగంలో సమగ్రంగా స్ఫురింపజేసికోవలసిందిగా హెచ్చరిస్తాడు.

"అనిన నచ్యుతుం డది యట్టిద కాదె! యని
పలికి తదీయ హితార్థియై యుపాయంబు
విచారించి యుపస్పర్శనం బాచరించి, తూర్పు
మొగంబై యుండి, యవ్విజయు నీక్షించి, శూల
పాణికిం బరమ సాధనంబైన పాశుపతంబు
నీకుం బ్రస్ఫుట పరిజ్ఞానంబయిన నీవు
జయద్రథవధం బవశ్యంబును జేయుదు; వ
మ్మహాస్త్రంబు కలిమి సమంత్రక ముష్టిక స్థానక
విజ్ఞానంబుగాఁ గొత్త చేసికొనుట మేలు; తదర్థంబు
గా నద్దేవుఁ జిత్తంబున నిలిపి సభక్తిక ధ్యానం
బు సేయుము" - అని కృష్ణుడు అర్జునునితో అన్నాడు; పాశుపతాస్త్రానికి సంబంధించిన మంత్ర సంపుటిని అంతరంగంలో స్పష్టంగా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకో వలసిందిగా అర్జునుణ్ణి అప్రమత్తుణ్ని చేశాడు కృష్ణుడు. అర్జునుడు ధ్యానధారణ యోగ విశేషాలతో సంలబ్ధమైన సద్యఃస్ఫురణతో కృష్ణుని అదేశాన్ని పాటించాడు. అర్జునుని సద్యస్ఫురణ ఎంత పదునైనదంటే తదేకధ్యాన నిమగ్నుడై స్వప్నా వస్థలో ఆమంత్ర సంపుటి స్మరించుకుంటూ జ్ఞప్తికి తెచ్చు కుంటూ ఉండగా స్వప్నంలో సాక్షాత్కరించిన పరమశివుడు "అది యట్లకాక దానికి నన్య ధాత్వంబు కలదే"- అని అర్జునుని ధారణాశక్తికి ఆమోదముద్ర వేసినాడు.

ఈ విధంగా ధారణా, సద్యఃస్ఫురణలకు సంబంధించిన ఎన్నో ఐతిహ్యా లను అనుసంధానం చేసుకోవచ్చు.

ధ్యాన యోగము

ధారణా యోగానికి సమగ్రమైన సార్థక్యం ధ్యానయోగంలో ఏర్పడుతుంది. అంతరంగంలో దీర్ఘీకృతమైన, స్థిరీకృతమైన యోగస్థితియే ధ్యానావస్థగా భాసిస్తుంది.

"తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్" – అని ధ్యానయోగాన్ని పతంజలి మహర్షి నిర్వచించినాడు.

తత్ర = ఆ ధారణా యోగంవల్ల కలిగిన జ్ఞానానందాన్ని, ప్రత్యయ+ఏకతానతా = అఖండధారా ప్రవాహంగా పొందడమే; ధ్యానమ్ = ధ్యేయవస్తువుపై కేంద్రీకృత మైన ఏకాగ్రత.

ఈ అఖండ ధారా ప్రవాహ సంభరిత జ్ఞానధారా ప్రవాహానందాన్ని శంకర భగవత్పాదులు ఈ క్రింది విధంగా అభివర్ణించినారు.

"శంభుధ్యానవసంత సంగిని హృదారామేఽఘ జీర్ణచ్ఛదాః
స్రస్తా భక్తిలతాచ్ఛటా విలసితాః పుణ్యప్రవాళశ్రితాః
దీప్యంతే గుణకోరకా జపవచః పుష్పాణి సద్వాసనాః
జ్ఞానానందసుధామరందలహరీ సంవిత్ఫలాభ్యున్నతిః

సారాంశం : ఓ పరమేశ్వరా! నా హృదయంలో నిన్ను గమ్యంగా భావించిన ధ్యానయోగం ఒక వసంతం లాగా శోభించాలి. ధ్యాన వసంతం ప్రవేశించిన వెంటనే నా హృదయోద్యానవనంలో పాపాలనే పండుటాకులు రాలిపోతాయి. పుణ్యాలనే చిగుళ్ళు పల్లవిస్తాయి. భక్తి భావాలనే తీగలు పొదరిండ్లై అల్లుకుంటాయి. సద్గుణాలనే పూమొగ్గలు వికసిస్తాయి. జపతపాలనే పుష్పాలు ఉత్తమ సంస్కారాలనే సుగంధాలను వెదజల్లుతాయి. జ్ఞానానందమనే పూదేనెలు కురిసి బ్రహ్మజ్ఞానమనే అమృతఫలం నాకు సిద్ధిస్తుంది. నన్నా రీతిగా అనుగ్రహించు!

అనంతకాల ప్రవాహంలో ఎన్నో సంవత్సరాలు దొరలిపోతుంటాయి. సంవత్సరం వసంత ఋతువుతోనే ప్రారంభమవుతుంది. "ఋతూనాం కుసుమాకరః" – అని శ్రీకృష్ణభగవానుడు తన విభూతిలో వసంత శోభను విశేషాంశంగా పేర్కొంటాడు. పంచభూతాత్మాకమైన ప్రకృతి వసంతంతో కొంగ్రొత్త శోభలు సంతరించుకొన్నట్లు ధ్యానవసంతంతో సాధకుని అంతరంగం కొంగ్రొత్త శోభలు సంతరించుకొంటుంది. ధ్యానయోగం స్థిరపడితే ఇక ఎప్పటికీ సాధకుని మనస్సు ఒక అధ్యాత్మ భావనావసంతమై శోభిస్తుంది. "ధ్యానం నిర్విషయం మనః", "ధ్యానహేయా స్తద్ వృత్తయః" – వంటి సూక్తులన్నీ ధ్యానయోగం యొక్క ఔన్నత్యాన్ని చాటుతున్నాయి. శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు – వంటి ద్వంద్వభూయిష్ఠమైన స్థితినుండి సాధకుని ఉద్ధరించి జ్ఞానామృతాన్ని సాధింపగలిగిన ఆత్మశక్తి సాధకునకు ధ్యానయోగంచేతనే సిద్ధిస్తుంది. అధ్యాత్మసాధనలో ధ్యానయోగమన్నది పరాకాష్ఠ త్రికరణశుద్ధిగా ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించిన జ్ఞానయోగి అందరిలోను ఉత్తముడని, తనకు ప్రీతిపాత్రుడని శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు.

"తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున
యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతే నాంతరాత్మనా
శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః"

(శ్రీమద్భగవద్గీత-6-45,4)

సారాశం : "అర్జునా! చాంద్రాయణాది వ్రతాలతో తపోదీక్ష వహించిన వారికంటె, శాస్త్ర పరిశ్రమ చేసిన వారికంటె, అగ్నిహోత్రాదులతో యజ్ఞ యాగాదులాచరించువారికంటె ధ్యానయోగాభ్యాసము చేయువాడు గొప్పవాడు. అటువంటి యోగులలో ఎవడు నాయందు సమర్పింపబడిన అంతరంగంతో భక్తి యుక్తుడై నన్ను ధ్యానిస్తున్నాడో అట్టివాడు యోగులలో ఉత్తముడు, మరియు నా కత్యంతప్రీతిపాత్రుడు–" అని శ్రీకృష్ణభగవానుడు పేర్కొనడాన్ని బట్టి

ధ్యానయోగం ఎంత సర్వోత్కృష్టమో తెలుస్తూ ఉంది. "ధ్యానేనాత్మని పశ్యంతి (శ్రీమద్భగవద్గీత-13-25) అనికూడ శ్రీకృష్ణభగవానుడు పేర్కొనడాన్ని బట్టి ధ్యానయోగం చేత పరమాత్మ సాక్షాత్కారం సిద్ధిస్తుంది - అన్న అంశం కూడ తేట తెల్లమవుతూ ఉంది.

ధ్యానయోగ ప్రాశస్త్యాన్ని శంకరభగవత్పాదుల వారు ఇంకా ఈ క్రింది విధంగా వర్ణిస్తున్నారు.

"ధ్యానాంజనేన సమవేక్ష్య తమః ప్రదేశం
భిత్త్వా మహాబలిభి రీశ్వర నామ మంత్రైః
దివ్యాశ్రితం భుజగభూషణ ముద్వహంతి
యే పాదపద్మమిహ తే శివ! తే కృతార్థాః"   (శివానందలహరి-72)

సారాంశం : భూగర్భంలో నిక్షిప్తం చేయబడిన ధనరాశులను, నిధులను గుర్తించడానికి కొన్న అంజనాలను ఉపయోగిస్తారు. అలాగే సాధకుడు ధ్యానమనే అంజనంతో శివసాక్షాత్కారమనే నిధిని సాధింపగలడు.

ధ్యానయోగంలో పరిణతి చెందిన సాధకుని అంతరంగంలో "త్రిపుటి" భాసిస్తూ ఉంటుంది. అంటే ధ్యానయోగం మూడు దశలుగా, అంగములుగా శోభిస్తుంది.

1) ధ్యానము : యమనియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణాది యోగ భావనలతో ప్రబుద్ధమైన పటిష్ఠ యోగస్థితి.

2) ధ్యాత : ధ్యానయోగమును త్రికరణశుద్ధిగా అవలంబించిన సాధకుడు.

3) ధ్యేయము : ధ్యానయోగంతో ఏ ఇష్టదైవం యొక్క ప్రసన్నత, సాక్షాత్కారాదులు గమ్యమానంగా చేసుకుంటున్నామో ఆ ఇష్టదేవతా మూర్తి.

ఈ మూడు అంగములకు కూడ మళ్ళీ కొన్ని ఉపాంగములు ఉంటాయి. ఈ అంగములు, ఉపాంగములు సాధకుని పరిణతి, త్రికరణశుద్ధితో కూడిన ప్రయత్నాదులను బట్టి విస్తరిస్తూ ఉంటాయి.

1) ధ్యానమునకు మనం ఎంచుకునే ప్రదేశం, ఆసనాదులు, ధ్యాన సమయంలో సాధకుని వస్త్రధారణాదులు - ఇవన్నీ ఉపాంగాలు.

2) ధ్యాత యొక్క నిరంతర పురోగమన శీలమైన అంతరంగ పరిణతి, ప్రధానమైన ఉపాంగం.

3) ధ్యేయమునకు ప్రధానమైన ఉపాంగం ధ్యానసమయంలో సాధకుడు తన అంతరంగంలో అనుసంధానం చేసుకునే ప్రణవాది మంత్ర సంపుటి.

ఈ సందర్భంలో శ్రీమద్భాగవతంలోని కొన్ని ఐతిహ్యాలు ఉదాహరణలుగా పేర్కొనవచ్చు.

కర్దమ ప్రజాపతి కుమారుడైన కపిలుడు, తన తల్లియైన దేవహూతికి ఈ విధంగా ప్రబోధించాడు.

"దేవానాం గుణలింగానా మానుశ్రవిక కర్మణామ్
సత్త్వ ఏవైక మనసో వృత్తి స్స్వాభావికీ తు యా
అనిమిత్తా భాగవతీ భక్తి స్సిద్ధే ర్గరీయసీ
జరయత్యాశు యా కోశం నిగీర్ణ మనలో యథా

నైకాత్మతాం మే స్పృహయంతి కేచిత్
మత్పాద సేవాభిరతా మదీహాః
యేఽన్యోన్యతో భాగవతాః ప్రసజ్య
సభా జయంతే మమ పౌరుషాణి

పశ్యంతి యే రుచిరాణ్యంబ సంతః
ప్రసన్నవక్త్రారుణ లోచనాని
రూపాణి దివ్యాని వరప్రదాని
సాకం వాచం స్పృహణీయాం వదంతి

తైర్దర్శనీయావవైరుదార
విలాసహా సేక్షితవామ సూక్తైః
హృతాత్మనో హృత ప్రాణాంశ్చ భక్తి
రనిచ్ఛతో మేగతి మణ్వీం ప్రయుంక్తే
అథో విభూతిం మమ మాయావిన స్తా
మైశ్వర్య మష్టాంగమనుప్రవృత్తమ్
శ్రియం భాగవతీం వాస్పృహయంతిభద్రాం
పరస్యయే తేఽ శ్నువతే తు లోకే
నకర్హిచి న్నరా శ్శాంతిరూపే
సంక్ష్యంతి నోమే-నిమిషో లేఢి హేతిః
యేషామహం ప్రియ ఆత్మా సుతశ్చ
సఖాగురు స్సుహృదోదైవ మిష్టమ్

ఇమం లోకం తథైవాముమాత్మాన ముభయాయినం
ఆత్మానుమను యే చేహ యేరాయః పశవోగృహాః
విసృజ్య సర్వానన్యాంశ్చ మా మేవం విశ్వతోముఖమ్
భజంత్యనన్యయా భక్త్యాతాన్ మృత్యోరతి పారయే

నాన్యత్రమద్భగవతః ప్రధానపురుషేశ్వరాత్
ఆత్మనః సర్వభూతానాం భయం తీవ్రం నివర్తతే
మద్భయాద్వాతి వాతోఽయం సూర్యస్తపతి మద్భయాత్
వర్షతీంద్రో దహత్యగ్నిర్మృత్యుశ్చరతిమద్భయాత్
జ్ఞానవైరాగ్య యుక్తేన భక్తియోగేన యోగినః
క్షేమాయ పాదమూలం మే ప్రవిశంత్యకుతో భయమ్
ఏతావానేవ లోకేఽస్మిన్ పుంసాం నిః శ్రేయసోదయః
తీవ్రేన భక్తియోగేన మనో మయ్యర్పితం స్థిరమ్

(శ్రీమద్భాగవతం -3వ స్కం.25వ-32-44)

సారాంశం : అమ్మా! భగవన్మగ్నమైన మనస్సు స్వతస్సిద్ధంగా జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియ శక్తులన్నిటినీ వేదవిహితమైన అనుష్ఠానం వైపు మరలిస్తుంది. అదే శ్రీహరియందు ప్రవర్తిల్లే నిష్కామ భక్తి ఇటువంటి యోగసిద్ధితో మనస్సు జీవుడు భుజించిన అన్నాన్ని జఠరాగ్ని భస్మం చేసినట్లు కర్మబంధాన్ని నశింప జేసి నా పాదపద్మాల సేవపై ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. అటువంటి యోగసిద్ధులు బ్రహ్మాత్మైకత్వమును పొంది, నా మహత్త్వాన్ని శ్లాఘిస్తూ ఉంటారు. అమ్మా! అట్టి యోగులు ప్రసన్నమైన నాముఖాన్ని, ఎర్రని కనులతో అలరారే నా అనేక దివ్యరూపాలను సందర్శించి, నాతో సంభాషింపగలరు. దర్శనీయములైన నా వివిధరూపాలు సాధుపుంగవులను ఆకర్షిస్తాయి. నా గంభీరమైన లీలలు, నా గంభీరమైన హేలలు, నా చిరు నవ్వులతో గూడిన చూపులు, నా మధుర సంభాషణములు భావించి, వారు నాలో లయం కావాలనే యోగసాధనలో సఫలీకృతులై బ్రహ్మాత్మైక్యాన్ని పొందుతారు. అట్టివారు మాయాధీశుడనైన నా తత్త్వాన్ని దర్శించిన వారై సత్యలోకాది సంపత్తిని గాని, అణిమాది ఐశ్వర్యాలను గాని కోరక నా వైకుంఠమునందే నా సాన్నిధ్యాదులను అనుభవిస్తూ నిత్యవిభూతిని పొందగలరు. ఎవరు నన్ను నిరంతరం ఆరాధిస్తూ హృదయంలో దర్శించి సేవిస్తున్నారో, పుత్రుని వలె, మిత్రునివలె, గురువు వలె, ఇష్టదైవంగా అహర్నిశం కొలుస్తున్నారో వారు శాంతిమయ వైకుంఠధామంలో నివసిస్తారు. నా ఆయుధమైన కాలం వారి జోలికి పోదు. అమ్మా! ఎవరైతే ఈ ఇహలోకం అశాశ్వతమని, దేహం కూడా అశాశ్వతమని ఏకాంత భక్తియుక్తులై నన్ను ధ్యేయంగా భావించి, ఇతర చింతలు మాని అభేదభావంతో సేవిస్తున్నారో వారిని ఈ జననమరణ ప్రవాహం నుండి ఉద్ధరిస్తాను. ప్రకృతికి జీవులకు అధీశ్వరుణ్ణి నేనే, సకల ప్రాణులలోని ఆత్మతత్త్వాన్ని నేనే. ఇటువంటి నన్ను ఆశ్రయించిన జీవులకు ఏ భయాలు లేవు. పంచభూతాత్మకమైన ఈ ప్రకృతిలోని కదలికలు, చైతన్య శక్తులు, మృత్యు దేవత కూడ నా అధీనాలై ఉన్నాయి. అందుకే యోగులు జ్ఞానవైరాగ్యాలతో కూడిన భక్తితో నా పాదపద్మాలను ఆశ్రయించి, నా యందర్పింపబడిన అంతరంగంతో స్థిరదీక్ష కలిగి యుంటారు.

అలా ఉండడమే సర్వోత్కృష్టమైన కళ్యాణఫలసిద్ధి – అని భగవానుడైన కపిలుడు సెలవిచ్చాడు.

ఈ భగవానుని మాటలన్నీ ధ్యాతృ, ధ్యాన, ధ్యేయలక్షణ సమన్వితాలై, బాగా అధ్యయనం చేసే కొలది మనస్సును భగవదర్పణం చేయగలిగే రీతిలో ఏ విధంగా ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించాలో ప్రబోధిస్తున్నాయి.

నారద మహర్షిచేత ప్రబోధం పొందిన ధ్రువుడు ఎంత దృఢ దీక్షతో అచంచల ధ్యాన యోగాన్ని అవలంబించినాడో, ఆ విశేషాలను కూడ ఈ సందర్భంలో అధ్యయనం చేయవచ్చు.

"తత్రాభిషిక్తః ప్రయత స్తాముపోష్య విభావరీమ్
సమాహితః పర్యచరదృష్యాదేశేన పూరుషమ్

త్రిరాత్రాంతే త్రిరాత్రాంతే కపిత్థబదరాశనః
ఆత్మవృత్త్యనుసారేణ మాసం నిన్యేఽర్చయన్ హరిం

ద్వితీయం చ తథామాసం షష్ఠే షష్ఠేఽర్భకోదినే
తృణ పర్ణాదిభి శ్శీర్ణైః కృతాన్నోఽభ్యర్చయద్విభుం

తృతీయం చానయన్మాసం నవమే నవమేఽహని
అబ్భక్ష ఉత్తమ శ్లోక ముపాధావత్సమాధినా

చతుర్థమపి వైమాసం ద్వాదశే ద్వాదశేఽహని
వాయుభక్షో జితశ్వాసో ధ్యాయన్ దేహమధారయత్

పంచమే మాస్యనుప్రాప్తే జితశ్వాసో నృపాత్మజః
ధ్యాయన్ బ్రహ్మ పదైకేన తస్థౌ స్థాణురివాచలః

సర్వతో మన ఆకృష్య హృది భూతేంద్రియాశయం
ధ్యాయన్ భగవతో రూపం నాద్రాక్షీత్కించనా పరమ్

(శ్రీమద్భాగవతం–4వ స్కం.–8వ అధ్యా. 71–77)

సారాంశం : ధ్రువుడు మధువనానికి వెళ్ళి, స్నానాదులాచరించి, ఉపవాస దీక్షతో నారదమహర్షి ఉపదేశానుసారం ఏకాగ్రచిత్తుడై పరమపురుషుడైన శ్రీహరిని ఆరాధించినాడు. మూడు రోజులకొకసారి శరీరపోషణకు తగిన రీతిలో వెలగ, రేగు పండ్లను ఆహారంగా స్వీకరిస్తూ నెలరోజులు శ్రీహరిని ఆరాధించాడు. రెండవ నెలలో ఆరురోజుల కొకసారి ఎండుగడ్డి, రాలిన ఆకులు ఆహారంగా స్వీకరిస్తూ సర్వవ్యాపకుడైన శ్రీహరిని కఠోరదీక్షతో ఆరాధించినాడు. మూడవ మాసంలో తొమ్మిదిరోజుల కొకసారి నీటిని మాత్రమే ఆహారంగా స్వీకరించి పురుషోత్తముడై న శ్రీహరిని నిరంతరం ధ్యానించినాడు. నాల్గవ మాసంలో పన్నెండు రోజుల కొకసారి గాలిని భోజనం చేస్తూ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను నియమించి, ప్రాణ మాత్రావశిష్టుడై శ్రీహరిని తదేకధ్యానంతో ఉపాసించినాడు. ఐదవ నెలలో ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు పూర్తిగా వశం చేసుకొని సంపూర్ణ ధ్యానసమాధినిష్ఠుడై, ఒంటికాలిపై నిలబడి అక్షర పరబ్రహ్మ స్వరూపుడైన 'పరమాత్మను ధ్యానించినాడు. సమస్త ఇంద్రియ శక్తులను అంతరంగంలో జయింపజేసి, కేవలం అంతర్ముఖుడై ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించి తన ఆత్మలో శ్రీహరిని ఉపాసిస్తూ, ఆ దేవదేవుని సాక్షాత్కారం పొందగలిగినాడు.

ధ్రువుని వంటి భాగవతోత్తములు ఏవిధంగా ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించి, ధ్యాత, ధ్యాన, ధ్యేయము – అనే మూడు అంగములలో కృతార్థులు కాగలిగినారో అధ్యయనం చేసి సాధకులు వారి వారి యోగాను ష్ఠాన పురోగమనానికి దిశానిర్దేశం చేసుకోవాలి.

ప్రహ్లాద నారద పరాశరపుండరీకాది భాగవతోత్తములు నిష్ఠాగరిష్ఠులై ఏ యే విధాలుగా ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించినారో అధ్యయనం చేసి సాధకులు వారి వారి దిశా నిర్దేశాన్ని ఎంచుకోవాలి.

శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఉద్ధవునకు ప్రత్యేకంగా ధ్యానయోగాన్ని ఎలా ఆచరించాలో ఈ క్రింది విధంగా వివరించినాడు.

"సమ ఆసన ఆసీనః సమకాయో యథాసుఖమ్
హస్తావుత్సంగ ఆధాయ స్వనాసాగ్ర కృతేక్షణః

ప్రాణస్య శోధయేన్మార్గం పూరకుంభక రేచకైః
విపర్యయేణాపి శనైరభ్యసే న్నిర్జితేంద్రియః

హృద్యవిచ్ఛిన్న మోంకారం ఘంటానాదం బిసోర్ణవత్
ప్రాణేనోదీర్య తత్రాథ పునః సంవేశయేత్ స్వరమ్

ఏవం ప్రణవ సంయుక్తం ప్రాణమేవ సమభ్యసేత్
దశకృత్వ స్త్రిషవణం మాసాదర్వాగ్జితానిలః

హృత్పుండరీక మంతఃస్థమూర్ధ్వనాళమథోముఖమ్
ధ్యాత్వో ర్ధ్వ ముఖ మున్నిద్ర మష్టపత్రం సకర్ణికమ్

కర్ణికాయాం న్యసేత్సూర్య సోమాగ్నీ నుత్తరోత్తరమ్
వహ్నిమధ్యే స్మరేద్రూపం మమైతద్ధ్యాన మంగళమ్

సమం ప్రశాంతం సుముఖం దీర్ఘచారు చతుర్భుజమ్
సుచారు సుందరగ్రీవం సుకపోలం శుచిస్మితమ్

సమాన కర్ణ విన్యస్త స్ఫురన్మకరకుండలమ్
హేమాంబరం ఘనశ్యామం శ్రీవత్సశ్రీనికేతనమ్

శంఖచక్రగదాపద్మ వనమాలా విభూషితమ్
నూపురై ర్విలసత్పాదం కౌస్తుభప్రభయాయుతమ్

ద్యుమత్కిరీటకటక కటిసూత్రాంగదాయుతమ్
సర్వాంగసుందరం హృద్యం ప్రసాద సుముఖేక్షణమ్

సుకుమార మభిధ్యాయేత్ సర్వాంగేషు మనోదధత్
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యో మనసాఽకృష్య తన్మనః

బుద్ధ్యా సారథినాధీరః ప్రణయే న్మయి సర్వతః
తత్ర సర్వవ్యాపకం చిత్త మాకృష్యైకత్ర ధారయేత్

ఏవం సమాహితమతి ర్మామేవాత్మాన మాత్మని
విచష్టే మయి సర్వాత్మన్ జ్యోతిర్జ్యోతిషి సంయుతం

ధ్యానేనేత్థం సుతీవ్రేణ యుంజతో యోగినోమనః
సంయాస్యత్యాశు నిర్వాణం ద్రవ్యజ్ఞానక్రియాభ్రమః

సారాంశం : హెచ్చు తగ్గులు లేని సమస్థలంపై సమాసీనుడై, యోగి చేతులను ఒడిలో నుంచుకొని, దృష్టిని భ్రూమధ్యంపై నిశితంగా కేంద్రీకరించాలి. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్శ్వాసాలపై ధ్యాస నిలిపి పూర్వం పేర్కొన్న పూరక కుంభకాది ప్రక్రియల ద్వారా ప్రాణాయామ మార్గంలో అభ్యాసం సాగించాలి. మూలాధారం నుండి షట్చక్రపర్యంతం ధారణాభ్యాసం చేస్తూ ఆత్మగోళమంతా ఓంకార నాదధ్వని బంధురంగా నియంత్రించి, నాదాన్ని స్వరంగా పర్యవసింప జేయాలి. ఈ విధంగా ప్రతిదినం మూడువేళలా ఆచరింపగలిగితే మంచిది. ఈ విధమైన తీవ్రాభ్యాసంతో హృదయమనే అష్టదళ పద్మం వికసించి కర్ణికా ప్రదేశంలో సూర్యచంద్రకాంతి ప్రతిష్ఠితమై, అగ్ని అనగా ఒక దివ్యజ్యోతి వెలుగుతుంది. ఆ జ్యోతిలో సుప్రశాంతము, సుప్రసన్నము, సుందర భుజ చతుష్టయము, అందమైన కంఠకపోలాలు, ప్రకాశవంతములైన కర్ణకుండ లాలు, సువర్ణాంబరం, నీలమేఘసుందరమైన శరీరం, శ్రీవత్సాది చిహ్నాలు, శంఖచక్రగదా పద్మ వనమాలాది అలంకారాలు, నూపురాలంకృతపాదాలు, కౌస్తుభవక్షం, లక్ష్మీదేవి నివసించే విశాల వక్షఃస్థలం, సర్వాంగసుందర సుమనోహర ప్రసాద భాజనమైన శ్రీకృష్ణభగవానుని దివ్యమంగళమూర్తిని యోగులు హృదయ జ్యోతిర్మండలంలో దర్శిస్తారు. అలా దర్శింప గలిగిన రీతిలో భావాన్ని ఆత్మలో విలీనం చేయాలి. ఈ విధంగా ఆ దేవదేవుని

సర్వాంగీణ నిమగ్నమైన అంతరంగం క్రమక్రమంగా పంచభూతాలలో ఆది యైన ఆకాశంలో అనగా విశాల శూన్యంలో సుస్థిరంగా నిలుస్తుంది. ఈ స్థితియే జీవాత్మ పరమాత్మల దివ్యానుసంధానమై, సర్వభ్రాంతులు తొలగి, సత్యం గోచరమౌతుంది. ధ్యానయోగంలో ఈ పరిణతి సాధించడానికి సద్గురు కటాక్షం, గురోర్గురుడైన భగవానుని కరుణాకటాక్షం కలిగినపుడే యోగులు సాధింపగలరు. అంతరంగం సువిశాల శూన్య సుస్థితమై, ఇక అక్కడి నుండి నిర్వహింపబడే ధ్యానయోగం నిర్గుణమై, నిరాలంబమై, నిర్వికార నిరీహమై జీవన్ముక్తి దాయకంగా భాసిస్తుంది.

ఈ ఐతిహ్యాలన్నీ స్వానుభవంతో పరిశీలించి అధ్యయనం చేస్తే ధ్యానయోగం సగుణంగా ప్రారంభింపబడి నిర్గుణంగా పర్యవసిస్తుంది. యోగి సువిశాల శూన్యమైన చిద్గగనంలో సుస్థిరదృష్టి సుదీర్ఘంగా భాసించే స్థితి ఎలా ఉంటుందో పదకవితాపితామహుడైన అన్నమయ్య ఈ క్రింది కీర్తనలో అక్షరశిల్ప బంధురంగా వర్ణించినాడు.

"చూడ చూడ మాణిక్యాలు చుక్కల వలె నున్నవి
ఈడు లేని కన్నులవే యిన చంద్రులు

కంటి గంటి వాడె వాడె, ఘనమైన ముత్యాలు
కంట మాలలవె పదకములు నవె
మింటి పొడవైనట్టి మించు కిరీటంబదె
జంటల వెలుగు శంఖ చక్రాలవె

మొక్కు మొక్కు వాడె వాడె ముందరనే ఉన్నాడు
చెక్కులవే నగవుతో జిగిమోమదె
పుక్కిట లోకమ్ములవె భుజకీర్తులునునవే
చక్కనమ్మ అలమేలు జవరాలదె

ముంగై మురారులును మొలకతారును నదె
బంగారు నిగ్గుల వన్నె పచ్చు బట్టదె
యింగిత మెరిగి వేంకటేశుడిదె కన్నులకు
ముంగిట నిధానమైన మూలభూతమదే"

సారాంశం : సమగ్రధ్యాన యోగంతో ఉద్ధవునకు శ్రీకృష్ణభగవానుడు బోధించిన రీతిలో యోగులు శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామిని దర్శింప గలిగితే ఆ దేవదేవుడు సృష్టికి మూలభూతమైన సగుణంగా ధ్యానిస్తే ప్రపథమంగా ఆ దివ్యమంగళ రూపం సువర్ణాభరణ కాంతులు, సూర్య చంద్ర, నేత్రాలు, రత్నఖచిత కిరీట కాంతులు, హృదయలక్ష్మి, బంగారు వన్నెల పచ్చని పట్టు పీతాంబరాలతో గోచరించి, చివరకు ఈ కాంతులన్నీ గగన శోభలుగా గోచరిస్తూ, కట్టకడకు సువిశాల శూన్యగగనం నిర్మలమై అంతరంగంలో ప్రకాశిస్తుంది. అన్నమయ్య "మూలభూతం" అని పేర్కొనడంలోని అంతరార్థ మేమంటే పంచభూతాలలో కూడ మూలమైన, అంటే మొదటిదైనది ఆకాశమే– అని!

ధ్యానయోగానికీ, సృష్టికి మూలభూతమైన ఆకాశానికీ అవినాభావ సంబంధం ఎంతైనా ఉంది. దీన్ని స్వానుభవంతో ఎఱుకపరచుకొన్న ఎందరో యోగులు, ఆచార్య పురుషులు వారి వారి ప్రబోధాలలో ఇటువంటి భావజాలాన్ని, అనుభూతులను, ఆలంకారికంగా పొందుపరిచినారు. శంకర భగవత్పాదులు వారు శివానంద లహరిలో ఇలా పేర్కొంటారు.

"ప్రాక్పుణ్యాచల మార్గదర్శిత సుధామూర్తిః ప్రసన్నశ్శివ
స్సోమస్సద్గణ సేవితో మృగధరః పూర్ణస్తమో మోచకః

చేతః పుష్కరలక్షితో భవతి చేదానంద పాథోనిధిః
ప్రాగల్భ్యేన విజృంభతే సుమనసాం వృత్తి స్తదాజాయతే"

(శివానందలహరి–38)

సారాంశం : జీవుని యొక్క పూర్వపుణ్యములనెడి ఉదయగిరులపై అమృత స్వరూపుడైన చంద్రుడు పదునారు కళలతో శివ సుందరప్రసన్నుడై ప్రకాశిస్తూ ఉండగా అంతరంగాన్ని అలముకొన్న చీకట్లన్నీ పారద్రోలబడ్డాయి. హృదయాకాశంలో శోభిల్లుచున్న జ్ఞానామృతమూర్తిని కనుగొన్నంతనే అంతరంగ సముద్రం ధ్యానరసానుభూతులనే తరంగాలతో ఉవ్వెత్తున ఉప్పొంగుతూ ఉంది.

"ధర్మోమే చతురంఘ్రిక స్సుచరితః" – (39)
"ఆకాశేన శిఖీ సమస్తఫణినా" – (53)
"ఏకో వారిజ బాంధవం క్షితినభోవ్యాప్తం" – (58)

వంటి శ్లోకాలలో కూడ ఇటువంటి అంతరార్థాన్ని సమన్వయించు కోవచ్చు.

ధ్యానయోగంలో భాసించే ఇటువంటి అనుభూతినే పుష్పదంతా చార్యులు ఈ క్రింది విధంగా వర్ణిస్తాడు.

"వియద్వ్యాపీ తారాగణగుణిత ఫేనోద్గమరుచిః
ప్రవాహో వారాం యః పృషత లఘుదృష్టశ్శిరసి తే
జగద్ద్వీపాకారం జలధివలయం తేనకృతమి
త్యనేనై వో న్నేయం ధృతమహిమ దివ్యం తవ వపుః
(శివమహిమ్నము-17)

సారాంశం : పరమశివా! ఆకాశమే నీకేశపాశమై నీ శిరస్సులో గంగావాహిని, నక్షత్రమండలానికి సైతం వ్యాపించి, ఆ గగనకాంతులు సంతరించుకుంటూ ఉంది. ఈ బ్రహ్మాండ గోళమంతా ఆ జలార్ణవం మధ్య ద్వీపమై భాసిస్తూ ఉంది.

విద్యాధిష్ఠానదేవత యైన సరస్వతీదేవిని మహాకవులు " భావాంబర వీథి విశ్రుత విహార" – అని సంబోధించడంలో కూడ ఇదే అంతరార్థం.

కాళిదాసమహాకవి విరచితంగా పేర్కొనబడే "చిద్గగన చంద్రిక" – అనే గ్రంథంలో ఇటువంటి ధ్యానానుభూతినే శాక్తేయపరంగా ఆ మహాకవి అభివర్ణిస్తాడు.

"జ్యోతిరంబ! హృది విద్యయేక్షితం
యల్లఘు ప్రసృత మర్ధమండపే
ధూమలక్ష్మ గురు యచ్చ తత్ చ్యుతం
తేతు సత్త్వతమసీ వపు స్తవ"
(చిద్గగన చంద్రిక – 19)

సారాంశం : అమ్మా! నా హృదయాకాశంలో గోచరించే నీ జ్యోతిర్మయ స్వరూపం అపరోక్షానుభూతి అనే మంచుతెర మధ్య, కర్మబంధమనెడి అగ్ని కీలలను దహింపజేస్తూ నీ తత్త్వ మహత్త్వాలను తెలుపుతూ ఉంది.

ఈ విధంగా భారతీయ ఆర్షమార్గంలో సనాతన ఋషులచే అనుష్ఠింప బడిన ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించి అంతర్ముఖీన పరిణతి సాధించినపుడే మానవజీవితానికి సార్థకత లభిస్తుంది.

సమాధి

ధ్యానయోగంలో ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము - అనే మూడు ప్రధానాంగాలు భాసిస్తూ ఉంటాయని చెప్పుకోవడం జరిగింది. అటువంటి ధ్యానయోగస్థితిలో సంపూర్ణతాదాత్మ్యం లభించినపుడు ధ్యాత, ధ్యాన స్థితులు పూర్తిగా నశించి, ధ్యేయం మాత్రమే అనుభూయమాన స్థితిలో ఉండగలిగి, అందులో పరిణతి సాధిస్తే అదే "సమాధి" యోగం అవుతుంది.

"తదేవార్థమాత్ర నిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ"

సమాధి : "అని పతంజలి మహర్షి ఈ సమాధి స్థితిని నిర్వచించినాడు. సాధకుని అంతరంగంలోని ఆర్తి ఈ దశలో పరాకాష్ఠ వహించి భావనా జగత్తులో ఒకానొక శూన్యస్థితి ఆవరిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో గజేంద్రుని ఆర్తిని వ్యాసమహర్షి, పోతనమహాకవులు వర్ణించిన ఘట్టాన్ని పరిశీలిస్తే సాధనలోని ఈ సమాధిలో ఎటువంటి తాదాత్మ్యసిద్ధి భాసిస్తుందో మనం అవగతం చేసుకోవచ్చు.

"ఏవం వ్యవసితో బుద్ధ్యా సమాధాయ మనో హృది
జజాప పరమం జప్యం ప్రాగ్జన్మన్యనుశిక్షితమ్"
(వ్యాసభాగవతము-8వ-3-1)

సారాంశం : పరమాత్మ పట్ల సువ్యవస్థితమైన బుద్ధియొక్క బలాన్ని ఇనుమడింపజేసి మనస్సును ఆ బుద్ధిలో లయింపజేసి, పూర్వజన్మ సంస్కార బలంతో తాను నేర్చియున్న భగవత్ స్తోత్రాన్ని జపించుట ప్రారంభించినాడు. గజేంద్రుడు.

భగవత్ సోత్రాలను మనం ఏకాగ్రతతో చదువుకోవడమో, లేదా కంఠస్థం చేసి ప్రార్థనారూపంలో నివేదించుకోవడం చేస్తాం. కాని ఆ స్తోత్రాన్ని జపించడం అంటే తాత్త్వికంగా ధ్యానయోగాన్ని అవలంబించడమే. గజేంద్రుడు తన బుద్ధిని నియమించుకొని ఇటువంటి ధ్యానంతో పరమాత్మను జపిస్తున్నాడు.

"ఓంనమో భగవతే తస్మై యత ఏ తచ్చిదాత్మకమ్
పురుషాయాదిబీజాయ పరేశాయాభిధీమహి"

- అనే శ్లోకం నుండి

"నాయం వేద స్వమాత్మానం యచ్ఛక్త్యాయం ధియా హతమ్
తం దురత్యయ మాహాత్మ్యం భగవంతమితోఽస్మ్యహమ్"

- అనే శ్లోకం వరకు గజేంద్రుడు భగవత్ తత్త్వాన్ని స్తోత్రపూర్వక జపంగా, ధ్యానయోగావలంబితమైన అంతరంగంతో, తాదాత్మ్య సిద్ధితో భావించినాడు. ఇట్టి తాదాత్మ్యసిద్ధి సమాధిస్థితిని పొందడం వ్యాస మహర్షి ఈ క్రింది శ్లోకంలో సంకేతించినాడు.

"సోఽన్త స్సరస్యురు బలేన గృహీత ఆర్తో
దృష్ట్వా గరుత్మతి హరిం ఖ ఉపాత్తచక్రమ్
ఉత్క్షిప్య సాంబుజకరం గిరమాహ కృచ్ఛ్రా
న్నారాయణాఖిల గురో భగవన్ నమస్తే"

సారాంశం : బలసత్త్వాలను పూర్తిగా ఉడిగియున్న దశలో గరుత్మంతునిపై అధిరోహించి తనను కాపాడటానికి వస్తూ ఉన్న విష్ణుదేవుని చూచిన వెంటనే గజేంద్రుడు అతికష్టంతో తన హస్తాన్ని (తుండాన్ని) చాచి ఒక పద్మాన్ని ఆ దేవ దేవునిపై సారిస్తూ

"నారాయణ! అఖిలగురో! భగవన్ నమస్తే" అని పలుకగలిగినాడు

గజేంద్రుడు ఒక పద్మాన్ని ఆ దేవ దేవుని వైపు చూపుతూ ఉన్నాడంటే ఆర్తితో కూడిన తన హృదయ పద్మాన్ని భగవదర్పణం చేస్తున్నాడన్నమాట. జీవుడు జ్ఞానమకరందబంధురమై, భక్తి పరిమళవిలసితమైన తన హృదయ పద్మాన్ని భగవదర్పణం చేయడమే ధ్యానసమాధి స్థితి. ఈ దశలో సాధకుని మనస్సులో మౌనస్థితి ఆవరిస్తుంది. అంతవరకు జపంలోనో, ధ్యానం లోనో

ఉన్న మంత్రసంపుటియొక్క అనుసంధానం కూడ ఉండదు. గజేంద్రుడు కూడ "నారాయణ! అఖిల గురో! భగవన్ ! నమస్తే"

అన్న తర్వాత 'ఇంక' ఏమీ పలుకలేదు; మౌనాన్ని అవలంబించినాడు. ఈ అంశాన్ని పోతనమహాకవి కూడ ఒక యోగిపుంగవుడైనందు వల్ల అదే యోగభావంతో విశదీకరించినాడు.

"లావొక్కింతయు లేదు, ధైర్యము విలోలంబయ్యె..." అనేపద్యం నుండి

"ఓ కమలాక్ష! ఓ వరద..........." అనే మూడు పద్యాలలో గజేంద్రుని ఆర్తిని ఆవిష్కరిస్తూ

"అరక్షిత రక్షకుండైన ఈశ్వరుండాపన్నుండైన
నన్నుంగాచుఁ గాక యని నింగి నిక్కి చూచు
చు, నిట్టూర్పులు నిగిడించుచు, బయలాల
కించుచు ...." అనే మాటలలో గజేంద్రుని మౌనసమాధిని ఆవిష్కరిస్తాడు. (పోతనభాగవతం-93)

ఒక్కొక్క సాధకునిలో సమాధిస్థితిలోని ఈ మౌనం మహామౌనంగా కూడ పరిణతి పొందుతుంది. గజేంద్రుని మౌనదశ, విష్ణుదేవుని కరస్పర్శతో మరల జాగృతిని, చైతన్యాన్ని, సంతరించుకోగా గజేంద్రుడు పుంజుకున్న కొంగ్రొత్తబలంతో ఘీంకరించినాడు.

"శ్రీహరి కర సంస్పర్శను
దేహము దాహంబు మాని, ధృతికరిణీసం
దోహంబు తాను గజపతి
మోహన ఘీంకార శబ్దములతో నొప్పెన్"

(పోతనభాగవతము-8-119)

గజేంద్రుని మౌనాన్ని భగవంతుడు తన కరస్పర్శతో జాగ్రదవస్థకు తీసికొని రాగా, ధ్రువుని మౌనాన్ని తన పాంచన్యంతో అతని కపోలాన్ని

స్పృశించి జాగృతిని ప్రసాదించినాడు. అంటే ధ్రువుడు ధ్యానసమాధ్యవస్థలో మహామౌనం పొందినాడని చెప్పవచ్చు.

"సవైధియా యోగవిపాక తీవ్రయా
హృత్పద్మకోశే స్ఫురితం తటిత్ప్రభమ్
తిరోహితం సహసైవోపలక్ష్య
బహిః స్థితం తదవస్థం దదర్శ

తద్దర్శ నేనాగత సాధ్వసఃక్షితా
వవందతాంగం వినమయ్యదండవత్
దృగ్భ్యాం ప్రపశ్యన్ ప్రపిబన్నివార్భకః
చుంబన్నివాసేన భుజైరివాశ్లిషన్

సతం వివక్షంత మతద్విదం హరిః
జ్ఞాత్వాస్య సర్వస్య చ హృద్యవస్థితః
కృతాంజలిం బ్రహ్మమయేన కంబునా
పస్పర్శ బాలం కృపయా కపోలే

సవై తదైవ ప్రతిపద్యతాం గిరం
దైవీం పరిజ్ఞాత పరాత్మ నిర్ణయః
తం భక్తి భావోఽభ్యగృణాద సత్వరం
పరిశ్రుతోరు శ్రవసం ధ్రువక్షితిః

(శ్రీ మద్భాగవతం-4వస్కం-9వ-2-5)

సారాంశం : ధ్రువుని బుద్ధి సమాధిచే పరిపక్వమై సుస్థిరంగా భగవానుని యందే నిలిచి తన హృదయపద్మంలో మెరుపులాగ ప్రకాశిస్తున్న విష్ణుదేవుని దివ్యమంగళ మూర్తి యందే నిమగ్నమై ఉండటంతో, తన ఎదుట ప్రత్యక్షమైన ఆ దేవదేవుని వెంటనే చూడలేకపోయినాడు. తీవ్రతపస్సుతో తన హృదయంతో సంభవించే యోగావస్థల ప్రభావంతో కనులు తెరచి,

తాను ఏ దివ్యరూపాన్ని హృదయంలో చూడగలిగినాడో అదే రూపాన్ని ఎదుట చూడసాగినాడు. తన సర్వేంద్రియాల యొక్క ఆంతర, బాహిర శక్తులన్నీ భగవద్భావనా మయ చింతనలో మునిగి మాట పెగలలేని మహామౌనస్థితి ధ్రువుని ఆవరించింది. యోగీశ్వరేశ్వరుడైన వాసుదేవుడు ధ్రువుని మౌన సమాధి యోగస్థితిని తెలిసికొన్న వాడై తన శంఖమైన పాంచజన్యంతో ఆ ధ్రువుని చెక్కిళ్లపై స్పృశించి వాఙ్మయమైన జాగ్రదవస్థను ప్రసాదించినాడు.

మౌనసమాధిస్థితిని గూర్చి శంకరభగవత్పాదుల వారు దక్షిణామూర్తి స్తోత్రంలో రెండు అద్భుత శ్లోకాలు చెప్పారు.

"చిత్రం వటతరో ర్మూలే వృద్ధాశ్శిష్యా గురుర్యువా
గురోస్తు మౌనం వ్యాఖ్యానం శిష్యాస్తుచ్ఛిన్నసంశయాః

మౌనవ్యాఖ్యా ప్రకటిత పరబ్రహ్మ తత్త్వం యువానం
వర్షిష్ఠాంతే వసదృషిగణైరావృతైః బ్రహ్మనిష్ఠైః
ఆచార్యేంద్రం కరకలిత చిన్ముద్ర, మానందమూర్తిం
స్వాత్మారామం ముదితవదనం దక్షిణామూర్తి మీడే"

సారాంశం : వటవృక్షమూలభాగంలో సుఖాసీనుడై గురుదేవుడు మౌనం వహించియున్నాడు. ఆ మౌనం వహించిన గురుదేవుడు యౌవనంతో శోభిస్తూ ఉన్నాడు. అట్టి గురుదేవుని మౌనమే వృద్ధులైన శిష్యుల సందేహాలను పటాపంచలు చేస్తూ ఉంది. గురుదేవుడు తన మౌనంతోనే పరబ్రహ్మతత్త్వాన్ని వ్యాఖ్యానిస్తున్నాడు. బ్రహ్మర్షులచే పరివేష్టింపబడియున్న ఆయనకు ఆనంద సామ్రాజ్యం హస్తంగతమై యున్నది. అట్టి దక్షిణామూర్తికి నతులు.

ఇత్యాది అంశాలన్నీ క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి, ఆచరింపగలిగితే ధ్యానసమాధిసిద్ధి తప్పక ప్రాప్తిస్తుంది.

జ్యోతిష్మతీ ధ్యానమార్గము

మనం ఎక్కడైనా నడచి వెళ్ళేటప్పుడు పగటివేళయై యుండి, మనం నడిచే మార్గం సుగమంగా ఉన్నప్పుడు సాఫీగా నడచి వెళ్ళగలం. అదే రాత్రిపూట యైతే, మరీ చీకటి బాగా క్రమ్ముకొని ఉంటే చేతిలో ఏదైనా బ్యాటరీలైటు గాని, ఇతరదీపం గాని తీసికొని, దానితో నడిచే మార్గాన్ని కాంతిమయం చేసుకుంటూ వెళ్ళగలం. మన అంతరంగంలో అజ్ఞానమనే చీకటి క్రమ్మి యున్నప్పుడు ఆలోచనా ప్రస్థానాన్ని ఎలా సాగించాలి? అజ్ఞానంతో ఆలోచిస్తే అజ్ఞాన సంబంధమైన ఊహలు, భావాలే కలుగుతూ ఉంటాయి. అజ్ఞానమనే చీకటి క్రమ్ముకున్న అంధకారంలో సుజ్ఞానమనే వెలుగును నింపి సత్యదర్శనం చేయింపగలిగిన సన్మార్గం చూపించే ధ్యాన విధానమే "జ్యోతిష్మతీ ధ్యానము" – అని మా గురుదేవులైన శ్రీశివానంద మౌనస్వామి ఈ మార్గాన్ని సంప్రదాయ బద్ధంగా అభ్యాసం చేయించారు.

"మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః"– అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు పేర్కొన్నట్లుగా ఈ జ్యోతిష్మతీధ్యాన యోగాభ్యాసానికి మన మనస్సే ప్రధాన భూమిక. మన మనస్సులో ప్రయత్నంతో గాని, అప్రయత్నంగా కాని ఎన్నో ఊహలు చెలరేగుతూ ఉంటాయి. భావనా పరంపరలు ప్రవాహశీలంగా సముద్భవిస్తూ ఉంటాయి. ఆ ఊహలను గాని, భావనాపరంపరలను గాని సాక్షిమాత్రంగా అంతరంగమే జాగ్రత్తగా పరిశీలింప గలగాలి. ఈ ధ్యాన సంప్రదాయంలో ఇది ప్రాథమిక సోపానము.

జీవుని అంతరంగంలో వెలుగు నింపుకోగలిగితే అదే జ్ఞానజ్యోతి యౌతుంది. ఏ జీవుని అంతరంగంలో ఆ వెలుగు దినదిన ప్రవర్ధమాన మౌతుందో, అటువంటి జీవుడు జ్ఞానజ్యోతిర్మయుడు కాగలడు. ఈ అంశాన్ని "అద్వయ తారకోపనిషత్తు" – ఈవిధంగా విశదీకరిస్తూ ఉంది.

"అంతర్లక్ష్యం జలజ్యోతి స్వరూపం భవతి, పరమగురూపదేశేన సహస్రారే జలజ్యోతిర్వా బుద్ధిగుహానిహిత చిజ్జ్యోతిర్వా షోడశాంతస్థ తురీయ చైతన్యం వా అంతర్లక్ష్యం భవతి, తద్దర్శనం సదాచార్యమూలమ్" (అద్వయతారకోపనిషత్ – 9వ మండలము)

సారాంశము : గురుదేవుని ఉపదేశంతో జీవుడు సాధకుడై భ్రూమధ్యం లోని వేయిరేకుల పద్మాన్ని ప్రవాహసదృశమైన జ్యోతితో కాంతిమంతం చేసుకో గలిగితే బుద్ధిగుహలో జ్ఞానజ్యోతి వెలుగుతుంది. లలాటంలో జ్యోతిర్ముద్రను ప్రవాహశీలంగా సాధకుడు అనుభూయమానం చేసుకోగలిగితే తురీయ చైతన్యం సిద్ధిస్తుంది.

"విశోకావా జ్యోతిష్మతీ" – అని పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములలో (సమాధి పాదము) పేర్కొన్న దానిని బట్టి మా గురుదేవులు ఈ సూత్రమునకు వ్యాఖ్యాన ప్రాయముగా ఈ జ్యోతిష్మతీ ధ్యానవిధానమును తన శిష్యులతో అభ్యాసం చేయించేవారు.

విశోకా = శోకాది మనోవికారములకు దూరమై అనగా నిరంతర ఆహ్లాదినీ భావనా విలసితమై

జ్యోతిష్మతీ = అంతరంగమున నున్న దివ్య ప్రకాశము.

అనగా అంతరంగంలో ఆహ్లాదినీయోగ విలసితమైన దివ్యజ్యోతి దృగ్గోచరమై నపుడు ధ్యానసిద్ధి కలిగి యోగశక్తి పరిపుష్టమౌతుంది. మరి జీవుడు లేదా సాధకుడు ఈ ఆంతర దివ్యజ్యోతిని ఎలా దర్శించి, స్వానుభవంలోకి తెచ్చుకోగలడు– అంటే బాహిరమైన జ్యోతిని ఆధారంగా చేసుకొని ఆంతర జ్యోతిని సందర్శింపగలగాలి.

భారతీయ సంస్కృతిలో "దీపం" యొక్క వైశిష్ట్యం బహుధా ప్రస్తావింప బడి యున్నది. ఈ దీపారాధనమే జ్యోతిష్మతీధ్యానమునకు ప్రధానభూమిక.

జ్యోతిష్మతీ ధ్యాన సన్నాహము

సాధకుడు మంచి ప్రమిదలను ఎన్నుకొని ఆవునెయ్యితో గాని, మేలిరకం నూనెతో గాని దీపం వెలిగించుకోవాలి. స్థిరమైన, సుఖమైన ఆసనమును ఏర్పరచుకొని, దీపస్తంభముపై దీపము నుంచి, తన కను చూపునకు సమానాంతరముగా దీపజ్యోతి ఉండునట్లుగా అమర్చు కోవాలి. అటువంటి దీపజ్యోతికి ఎదురుగా కూర్చున్న సాధకుడు తదేకముగా దీపమును సందర్శించుచు, ఆ దీపకాంతిని ఈ క్రిందివిధముగా మనోవిశ్లేషణ చేసుకోవాలి.

1) అనంతజ్యోతి : జ్యోతిష్మతీ ధ్యానమార్గమున సాధకుడు ప్రప్రథమముగా అనంతజ్యోతిని భావన చేయాలి. ఈ సమస్త విశ్వవిశ్వాంతరాళాలు, గ్రహ, నక్షత్రమండలాలు, సూర్యచంద్రాది గోళములు – ఇత్యాదుల న్నిటికీ నిలయమైన అంతరిక్షం, ఆకాశం – ఇవన్నీ అనంత జ్యోతిర్మండలంగా మనస్సులో స్మరిస్తూ ఉండాలి. ఈ యనంత జ్యోతిర్మయ మండలంలో తాను కూడ ఒక అణుమాత్రమూర్తిని అనే భావన మనస్సులో స్థిరపడాలి. ఈ భావన చేసే సమయంలో సాధకుడు కనులు మూసి, భ్రూమధ్యంలో దృష్టి నిలిపి అనంత జ్యోతిర్మయస్థితిని అనుభూతిమంతం చేసికొనవచ్చు. ఈ స్థితి ఒక అఖండానంద బంధుర స్థితి. శంకరభగవత్పాదులవారు దక్షిణా మూర్తి తత్త్వంలో ఈ అంశాన్నే ఇలా ప్రతిపాదించినారు.

**"భూరంభాంస్యనలో౽ నిలాంబరమహర్నాథో హిమాంశుః పుమాన్
ఇత్యాభాతి చరాచరాత్మక మిదం యస్యైవ మూర్త్యష్టకమ్
నాన్యత్కించన విద్యతే విమృశతాం యస్మాత్ పరస్మాద్విభో
తస్మై శ్రీగురుమూర్తయే నమ ఇదం శ్రీదక్షిణామూర్తయే"**

సారాంశం : ఏ పరాత్పరుడైన దేవదేవుని తత్త్వము భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, సూర్యుడు, చంద్రుడు, పురుషుడు (జీవుడు) ఇత్యాది

రూపాత్మకములుగా ప్రకాశించుచున్నదో, ఆ అనంత జ్యోతిర్మయరూపుడైన గురుదేవుడు దక్షిణామూర్తికి నమస్సులు. అనగా సాధకుడు అనంత జ్యోతిని ఎంతగా భావిస్తే, అంతగా పరమాత్మను భావించినట్లే.

శంకర భగవత్పాదులవారు పై శ్లోకంలో ప్రతిపాదించిన అనంత జ్యోతిర్మయత్వమును కవి సమ్రాట్ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ గారు శ్రీరామాయణ కల్పవృక్ష అవతారికలో ఇలా పేర్కొన్నారు.

"పంచభూతములు, దివాకరుండును, నిశా
కరుఁడును తను సప్తకంబ యేని
ఈ శరీరంబు నీదే! కన్ను మూయుట,
కన్ను విప్పుట నీవు కలుగ వెట్లు
ఏతదధిష్ఠాత ఎవ్వడో! యజమానుఁ
డనిన ఈ యష్టమ తనువువాడు
కెరలి నాకేమి మిగిల్చితి నా స్వామి
బిట్టు నేనన్నదభిజ్ఞ గాక

స్వామి! నీదు పారమ్యంబు వడయఁజాల
దఖిల విశ్వంబు తాను నీవయ్యుకూడ
హరిహర బ్రహ్మమయమయి అర్ధచంద్ర
చూడము వెలుంగును నొసంటఁ జూడలేక"

ఈ విధంగా అనంతజ్యోతిని జ్యోతిష్మతీధ్యాన ప్రారంభంలో మనస్సులో సుస్థిరం చేసుకోవాలి.

2) ఆవరణ జ్యోతి : సాధకుడు మొదటి అంశమైన అనంతజ్యోతిని కనులు మూసి అంతరంగంలో భావన చేసినా ఈ ఆవరణ జ్యోతిని కనులు తెరచి స్పష్టంగా దృశ్యమానం చేసుకోవాలి. ఎదురుగా దీపస్తంభంపై వెలుగుతున్న

దీపజ్యోతిని ఆవరించి యున్న కాంతిపుంజమే ఆవరణజ్యోతి. ఇది వెలుగుచున్న దీపమును ఆవరించి యుండు కిరణపుంజమే గాని, దీపజ్యోతి కాదు. అట్టి ఈ యావరణ జ్యోతిని సాధకుడు నాలుగైదు నిమిషాలు తదేకంగా చూడాలి.

3) ఆపోజ్యోతి : యథాతథమైన దీపకాంతియే ఆపోజ్యోతి. దీనిని కూడ సాధకుడు నాలుగైదు నిమిషములు తదేకంగా చూడాలి.

4) అంతర్జ్యోతి : వెలుగుచున్న దీపకాంతిలో పైభాగము, క్రింది భాగములు గాక మధ్యభాగము మిక్కిలి కాంతిమంతముగా నుండును. ఇదియే అంతర్జ్యోతి. ఈ అంతర్జ్యోతిని కూడ సాధకుడు నాలుగైదు నిమిషములు తదేకంగా చూడాలి.

5) బిందు జ్యోతి : అంతర్జ్యోతికి గూడ మధ్యభాగమున ఒక బిందువు వలె మిక్కిలి సన్నదైన, చిన్నదైన జ్యోతిర్భాగమును సాధకుడు సునిశితదృష్టితో తదేకముగా పరిశీలించినచో దృగ్గోచరమగును. ఈ బిందుజ్యోతిని గూడ సాధకుడు నాలుగైదు నిమిషములు చూడవలయును.

జ్యోతిర్ముద్రాధారణము : సాధకుడు అనంతజ్యోతి నుండి, బిందు జ్యోతి వరకు ఐదు విధములైన ఈ జ్యోతులను ఒక్కొక్క జ్యోతిని నాలుగైదు నిమిషములు పరిశీలించుచు వచ్చినచో మొత్తము ఇరువది లేదా ఇరువది యైదు నిమిషములలో సునిశితముగా పరిశీలించినట్లగును. ఈ విధముగా పరిశీలించిన సాధకుడు కనులు మూసికొనినచో వెనువెంటనే భ్రూమధ్యమున, నాసికాగ్ర భాగముపై, అనగా స్పష్టముగా ఫాలభాగమున కాంతి పుంజముతో కూడిన ఒక జ్యోతిర్ముద్ర దృగ్గోచరమగును. ఈ జ్యోతిర్ముద్రను సుస్థిరీకరించుటయే "జ్యోతిర్ముద్రాధారణ" అనబడును. ఈ జ్యోతిర్ముద్ర సాధకుని అంతరంగ ప్రకృతులను బట్టి పసుపు, ఎరుపు, పచ్చ, వంటి రంగులలో గోచరించును.

ప్రణవానుసంధానము : సాధకుడు జ్యోతిర్ముద్రను భ్రూమధ్యమున దర్శించుచు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల ప్రక్రియను క్రమబద్ధీకరించుచు ఓంకార

ముని తన అంతరంగమున స్మరణానుసంధానము చేయుచుండవలయును. తొంబది రోజులు ప్రణవానుసంధానముతో జ్యోతిర్ముద్రా ధారణ చేసిన సాధకునకు క్షేత్ర శుద్ధి కలుగుతుంది. క్షేత్రశుద్ధి యనగా హృదయక్షేత్రము సంశుద్ధమైన దశలోనే అనుష్ఠానశీలుడైన గురువు వద్ద మంత్రోపదేశమును పొంది ఇష్ట దేవతోపాసనము చేయవచ్చును.

షట్చక్రవివేచనానుసంధానము : మూలాధారము నుండి, సహస్రార పర్యంతము జ్యోతిర్ముద్రకు ఉన్ముఖమైన రీతిలో సాధకుడు యోగభావనా ప్రస్థానమును సాగింపవలెను.

జ్యోతిష్మతీధ్యానమునకు సంబంధించిన ఈ అంశములలో ప్రతి దశలోను గురువుగారి పర్యవేక్షణ అవసరం. పూర్వకాలంలో సప్తర్షులు, అగస్త్యాది మహర్షులు ఈ జ్యోతిష్మతీ ధ్యానవిధానంలోనే తపోదీక్ష కొనసాగినట్లు ఎన్నో గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి.